はじめに

地震、台風、集中豪雨、竜巻などの自然災害や火災によって、多くの被害が発生し、尊い命や財産が失われています。平成７年１月の阪神・淡路大震災以降も地震は各地で発生しており、最近では、平成２３年３月の東北地方太平洋沖地震やそれにより発生した津波が大きな被害をもたらしています。

現在､本市は「東海地震に係る地震防災対策強化地域」「東南海・南海地震防災対策推進地域」の指定を受けています。さらに、平成２４年８月２９日に内閣府が発表した「南海トラフの巨大地震による津波高・浸水域等（第二次報告）及び被害想定（第一次報告）について」によると、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの巨大な地震･津波を想定した場合、本市は、想定最大震度７、想定津波高１９ｍ（愛知県外海）となると推計されたことにより学校施設や避難所、橋梁など公共施設の耐震化、情報伝達の強化など防災対策を推進しています。（現在、被害想定の策定を進めています。）

一方、ソフト面としても、防災講演会の開催や各種パンフレット作成、更には災害時に地域で中心となって活動する防災リーダーの養成などに取り組んでいます。

また、近年では、全国各地で集中豪雨や台風などの風水害も発生し、本市では平成２０年の８月末豪雨や平成２１年の台風１８号により大きな被害を受けました。

こうした災害による被害を軽減するためには、日頃から地域で助けあう「防災コミュニティ」を推進し、地域の防災力の強化を図ることが大切です。

この「防災のてびき」を活用し、皆様一人ひとりが防災意識を高め、家族や職場等で防災会議を開催し、行動に移すことで、災害に強い豊橋市を実現し、いざという時、かけがえのない命を守っていただきますようお願いいたします。

平成２４年９月

－目　次－

1．地震の知識…… 1
2．南海トラフ巨大地震とは？…… 3
3．東海地震に関連する情報…… 5
4．液状化現象…… 8
5．津波に備えて…… 8
6．地震に備えて…… 10
7．住宅の耐震対策とチェックポイント…… 14
8．地震発生　そのとき…… 16
9．避難…… 20
10. 避難所・避難場所…… 21
11. ライフライン…… 22
12. 非常持ち出し品・備蓄品…… 23
13. 風水害の知識…… 24
14. 集中豪雨とは…… 25
15. 家の内外の風水害対策…… 25
16. 都市型水害とは…… 26
17. 土砂災害とは…… 27
18. 避難勧告等…… 28
19. 竜巻に備えて…… 29
20. 自主防災組織…… 30
21. 防災コミュニティの推進…… 31
22. 災害時要援護者…… 33
23. 火災発生、そのとき…… 34
24. いざというときの応急手当…… 35
25. 心肺蘇生法の手順…… 37
26. 指定避難所…… 39
27. 応急救護所…… 44
28. 福祉避難所…… 46
29. 防災拠点公園…… 46
30. 広域避難場所…… 47
31. 災害時用マンホールトイレ…… 47
32. 津波避難ビル…… 48
33. 標高図の作成、ホームページの掲載…… 50
34. 標高看板の設置…… 50
35. 飲料水兼用耐震性貯水槽…… 51
36. 防災備蓄倉庫…… 51
37. 水防倉庫…… 52
38. デジタル防災行政用無線（ＭＣＡ無線）…… 53
39. 緊急情報伝達システム（市内一斉通報用防災無線）…… 55
40. 災害用伝言ダイヤル利用方法…… 57
41.『豊橋ほっとメール』…… 58
42.「豊橋防災ラジオ」…… 59
43. エリアメール・緊急速報メール…… 59
44. 豊橋市消防本部防災センター…… 60
45. 緊急地震速報…… 60
参考　わが家の防災メモ …… 62
わが家の防災対策チェックリスト …… 64
家族防災会議の開催を …… 65
家具の転倒防止対策 …… 65
119番通報のかけかた…… 66

1．地震の知識

●プレートテクトニクス

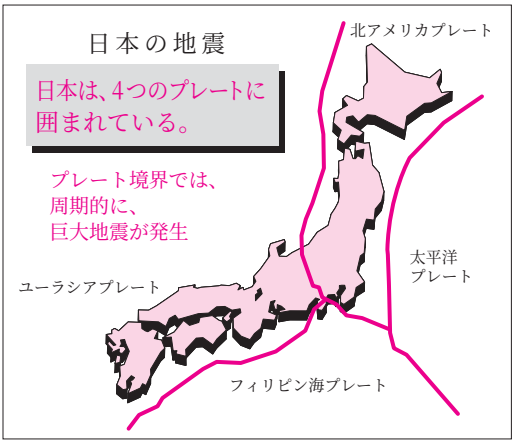
地球の表面は、いくつかの厚さ70～100kmもある巨大プレート（岩盤）で覆われ、ゆっくり動いています。

東日本は北アメリカプレートに乗っていて東から近づいてくる太平洋プレートがその下に潜り込んでいます。

西日本はユーラシアプレートの上にあり、南からのフィリピン海プレートが潜り込んでいます。

この潜り込みのとき、二つのプレートの境界などに歪み（ストレス）が蓄積され、その歪みが限界を超えると、岩盤に破壊が発生し衝撃が地表まで伝わり地盤を振動させて起こるのが地震です。

日本で地震が多発するのは、プレートがぶつかり合うところに日本列島が位置しているためです。



●海溝型と直下型地震

日本の太平洋側で発生する大きな地震は、海溝近くのプレートがぶつかり合う境界面で起こるものが多くなっています。

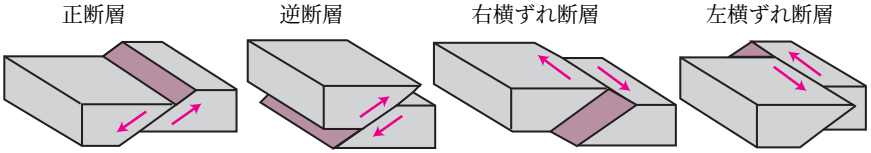
1946年（昭和21年）の南海地震は、ユーラシアプレートとフィリピン海プレートの境界で起きたものですが、こうした地震を海溝型と呼んでいます。平成23年３月に発生した東北地方太平洋沖地震、また、発生が心配される東海・東南海・南海地震もこの海溝型の地震です。※海溝型地震のメカニズムはＰ４に記載

また、兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）は、陸地の下のプレート内の活断層がずれて動いて起こる直下型に分類されます。震源が都市直下だと大きな被害をもたらす危険性があります。活断層のずれを引き起こす根本原因もプレート運動です。

●活断層による地震（直下型地震）

過去数十万年の間に、同じ場所で何度も岩盤がずれ、地震発生を繰り返してきた断層を活断層といいます。場所によって数百年・数千年の間隔で地震が起きており、歴史上に記録がなくても、いつ地震が起きてもおかしくない断層もあります。日本には過去200万年のうちに何度か活動し、今後も活動すると考えられる活断層が1,500か所以上もあります。

阪神・淡路大震災をひきおこした兵庫県南部地震は、この活断層のずれによって起きた直下型地震です。活断層による地震は、地震の規模が小さくても震源が浅いため、都市の直下で起こると大きな被害をもたらすことがあります。



●マグニチュードと震度

マグニチュードとは、地震の大きさ（規模）を示す単位で、エネルギーの量に換算できます。マグニチュードが１増すとエネルギーは約32倍になります。

震度とは、それぞれの場所での揺れの強さのことです。マグニチュードと震度との関係は例えば電球のワット数と明るさに似ています。同じ電灯でも近くでは明るいが離れるにつれて暗くなります。同じマグニチュードの地震でも、震源域の近くでは揺れが強いが、遠くへ離れるにつれて弱くなります。電球のワット数が地震のマグニチュードに、その明るさが震度に相当します。一般的には、マグニチュードが小さくても、震源に近くなるほど震度は大きくなります。

●気象庁震度階級による震度と体感度

震度　0

●人間
人は揺れを感じない。

震度　1

●人間
屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。

震度　2

●人間
屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。

震度　3

●人間
屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

震度　4

●人間
　ほとんどの人が驚く。
●屋内の状況
　電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。

震度　5 弱

●人間
　大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
●屋内の状況
　棚にある食器類や本が落ちることがある。固定していない家具が移動することがある。

震度　5 強

●人間
　物につかまらないと歩くことが難しい。
●屋内の状況
　固定していない家具が倒れることがある。

震度　6 弱

●人間
　立っていることが困難になる。
●屋内の状況
　固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。

震度　6 強

●人間
　はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
●屋内の状況
　固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。

震度　7

●人間
　震度６強と同じく、はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
●建物の状況
　耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。

2．南海トラフ巨大地震とは？

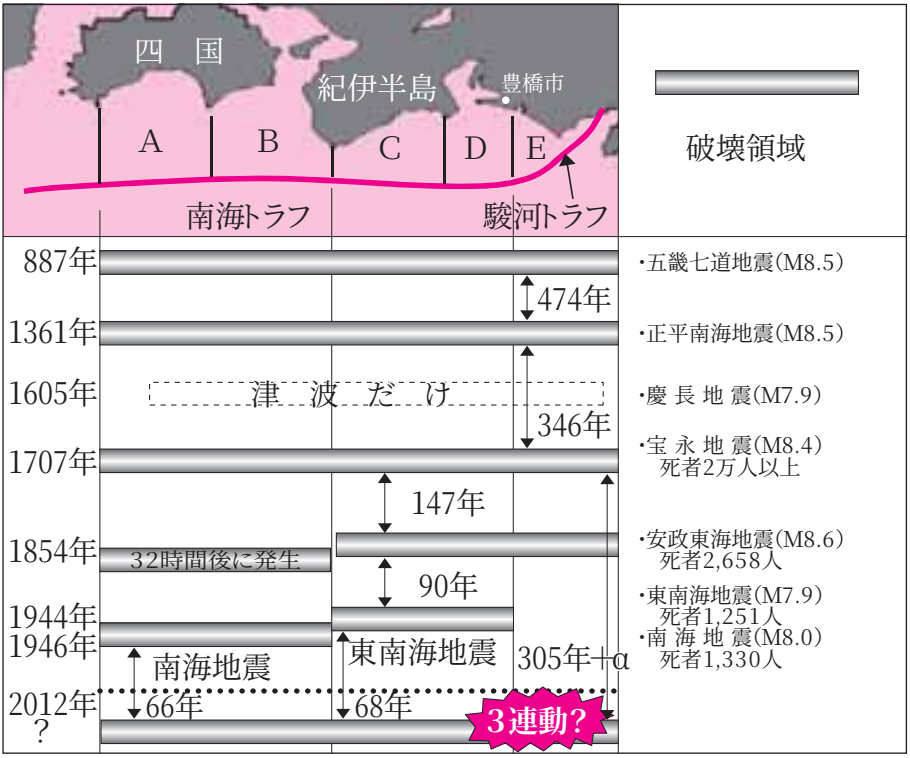
南海トラフ巨大地震とは、駿河湾から九州沖に延びる海溝「南海トラフ」沿いを震源とする海溝型地震であり、過去の歴史をみてみると、東海、東南海、南海の３地震がおおよそ100～150年間隔でマグニチュード（M）８クラスの大地震が繰り返し起こっています。

平成24年８月29日、内閣府が公表した、本市の最大想定震度の推計結果は平成15年に国の中央防災会議で発表された最大震度６強を上回る震度７、また、津波高については最大６メートルから19メートル（愛知県外海）と想定が大きく見直されました。

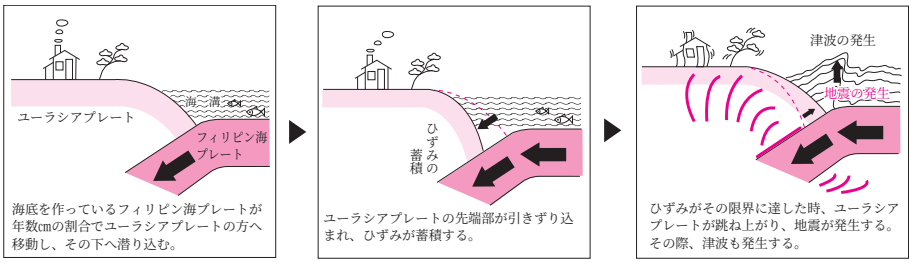
今回の推計結果は、決して、南海トラフ沿いにおいて次に起こる地震・津波を予測して検討したものではなく、「最大クラスの地震・津波の可能性を考慮していくべきである」として発表されたものであります。

※被害想定の策定を進めております。

●南海トラフの主な巨大地震



●東海、東南海、南海地震（海溝型地震）が発生するしくみ



3. 東海地震に関連する情報

東海地震に関連する情報は、その危険度に応じて、「調査情報」、「注意情報」、「予知情報」の三段階で発表されます。

危険度（大）

（小）

情報名	内　　容	主　な　対　応	
東海地震予知情報（カラーレベル赤）	**東海地震が発生すると判断された場合に発表される情報**	**・内閣総理大臣から「警戒宣言」が発令され、市や防災関係機関は、市民に対し広報車、サイレン等により情報を伝えます。**	
東海地震注意情報（カラーレベル黄）	**東海地震発生の可能性が高くなった段階で発表される情報**	**・市や防災関係機関は、市民に対し広報車及び公共施設の館内放送等により情報を伝えます。 ・小中学校などでは、引き渡し等の方法により速やかに児童、生徒を帰宅させます。**	
東海地震に関連する調査情報（カラーレベル青）	**東海地震に関連する現象について調査が行われた場合に発表される情報**	**臨時**	**観測データに通常とは異なる変化が観測された場合、その変化の原因についての調査の状況を発表 国や自治体等では情報収集連絡体制がとられます。**
		定例	**毎月の定例の判定会で評価した調査結果を発表**

● 警戒宣言とは？

東海地震の発生が予想されるときに、内閣総理大臣が報道機関などを通じて、事前に警戒態勢をとるように呼びかけるものです。

東海地震で震度６弱以上の地震が予想される地域を「地震防災対策強化地域」に指定し、対策強化を図っています。

警戒宣言が発令されたら、ラジオやテレビ、市の広報や防災関係機関などの情報に注意し、火の元の点検、家具類の転倒防止、非常持ち出し品の準備などを行い、落ち着いた行動をとることが重要です。

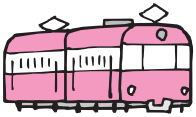
警戒宣言が発令されず東海地震が起こることもありえます。ふだんから地震に備えることが大切です。

● 東海地震注意情報が発表されると

学校・幼稚園等
授業・行事は直ちに打ち切り。生徒・児童等はあらかじめ学校等で定められた方法によって帰宅、又は保護者に引き渡す。

市・公共施設
閉館。警戒宣言発令に備える。

鉄道・バス
警戒宣言時に運行を中止する旨をお知らせし早期の帰宅を促す。



● 警戒宣言が発令されると

●サイレン　15秒　45秒鳴らす　休む　45秒鳴らす　くり返し

●半　鐘　5点連打　5点連打　くり返し

上記の地震防災信号の他テレビ、ラジオ、広報車等でお知らせします。地震発生に備えて次の安全対策を行い落ちついて行動しましょう。（避難命令ではありません。）

●家庭での対策

①正確な情報の把握

◎テレビやラジオで情報を確認する。
◎市役所・消防署・警察署などからの情報を確認する。
◎近所の口伝え情報はデマである可能性があり、注意する。

②火を出さない対策

◎できるだけ火を使わないようにする。
◎ガスの元栓をしめる。
◎使っていない電気器具のコンセントは抜く。
◎灯油など引火の危険があるものは安全な場所へ。
◎バケツや浴槽に水をためる。
◎消火器の使い方を再確認する。

③家の中の再点検

◎家族で決めた役割分担に従って行動する。
◎家具の転倒防止対策を確認する。
◎窓ガラスに飛散防止のためのガムテープを貼る。
◎高い場所に置いている荷物はおろす。

④非常持出品のチェック

◎常備薬など必要なものが揃っているか確認する。
◎食料品の賞味期限や電池などの使用期限が切れていないか確認する。

⑤避難の準備

◎ヘルメットや防災ずきんを用意する。
◎動きやすい服や靴にする。
◎避難のための出入口を確保する。
◎外出中の家族への伝言を書いておく。
◎避難場所及び避難経路を確認する。

●職場での対策

◎防火管理者や保安責任者を中心に防災会議を開き、ケガをしない・火災を出さないための保安措置などについてあらかじめ消防計画などで定められていることを中心に点検する。

●社会状況の変化

◎電気、ガスは供給されますが、できるだけ使わない。
◎水道は使用できますが、水はふだんからためておく。
◎電話はできるだけ使わない。一般電話は制限される。
◎病院は建物に耐震性があれば事業主の判断で診療を継続する。
◎鉄道・バスは強化地域内では原則として運行を中止する。
◎コンビニなど小売店舗は、建物に耐震性があれば事業主の判断で営業を継続する。
◎銀行はオンライン稼動を除いて営業を中止する。

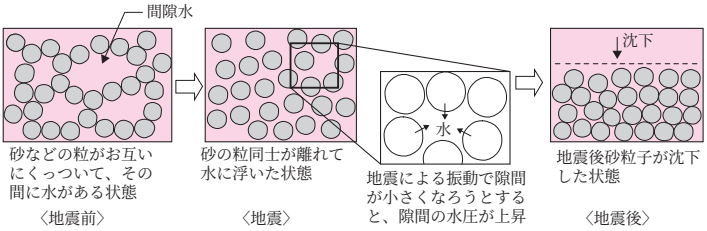
電気・ガス
使えるが、
できるだけ
使わない。

水　道
使えるが、
水をためて
おく。

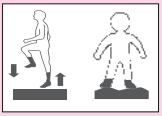
電　話
できるだけ、
使わない。

4. 液状化現象

液状化とは、地震発生時に海・川などを埋め立てた所や地下水位の高い所で起こる噴水、噴砂現象です。地震で地盤が揺れると土砂が水とともに液体のように流れ動くため、地盤の液状化現象といわれます。この現象は地盤に陥没、亀裂、不同沈下を起こし、建物等に大きな被害を及ぼします。



～身近な液状化～
海岸の波打ち際や雨が降ったあとのグラウンドで足踏みをすると、地面がやわらかくなっていくことがあります。これも一種の液状化現象と言えます。



●液状化の防止対策

液状化の防止対策は、地盤改良工法及び杭打工法等が考えられます。
これから家屋を新築される場合は、地盤調査をお勧めします。
その結果をもとに設計者等に相談して下さい。

5. 津波に備えて

●東南海・南海地震に係る津波浸水予測

◎津波浸水予測について

三河湾側の地域では、標高１メートルに満たない低地が広がっており、堤防が被災した場合、津波の影響を受けるおそれがあります。

右図については東南海・南海地震が発生した場合、万一の事態に備えるべきという防災上の観点から、最悪の状況を想定して、海岸堤防がまったく存在しない「堤防なし」**の条件で国が「津波浸水予測図(浸水深１メートル以上)」を示しました。**

※被害予測は、今後見直される予定です。

津波浸水予測図

●津波に対する心得

1．地震があったら、津波に注意、まず高い所へ避難する。
2．地震の揺れぐあいはそれほどでもないのに、津波が押し寄せることがある。
3．地震を感じなくても、津波警報が発表されたら、すぐ避難する。
4．津波注意報でも、海水浴や磁釣りは危険です。
5．津波はくりかえし襲ってくる。津波警報解除まで気をゆるめない。
6．情報は、気象庁発表による正しいものをテレビ・ラジオで確認する。
サイレンや警鐘が聞こえたら、必ずテレビ・ラジオのスイッチを入れ、何の情報か確認する。

● 津波に関する情報

内閣府が設けた「南海トラフの巨大地震モデル検討会」では、太平洋沿岸では、１m以上の津波が９分～17分で到達し、最大津波高は19mに達すると、また、三河湾沿岸では、４m以下の津波（到達時間未発表）が来ると想定しました。

また、気象庁では、地震発生後、津波が予想される場合、津波予報・津波警報を発表しています。

このような津波対策として、太平洋沿岸部や三河湾沿岸部に、緊急情報伝達システム（市内一斉通報用防災無線）（P55参照）を整備し、津波に関する情報を、サイレンや音声で、付近にいる人々にいち早くお知らせいたします。放送が聞こえたら、急いで高台など安全な場所に避難しましょう。

● 津波情報伝達信号

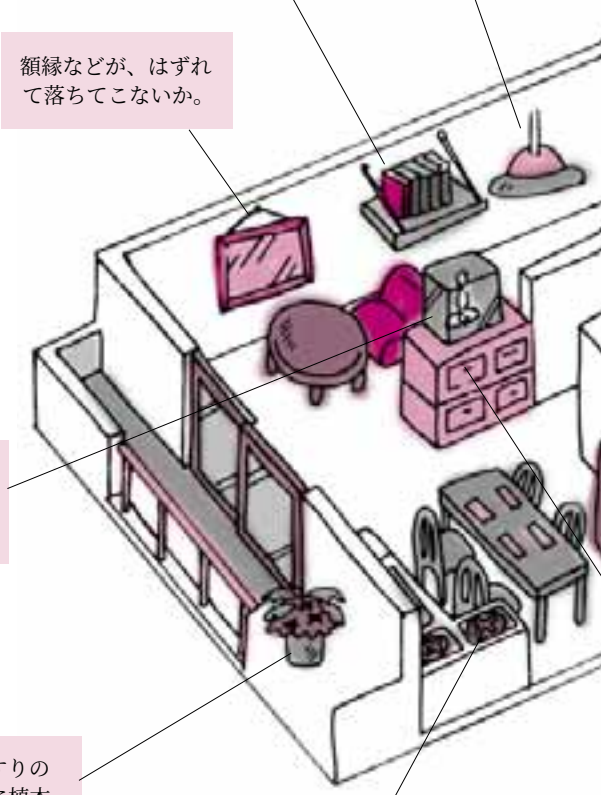
信号の種類	信号	
	鐘音	サイレン音
津波注意報信号	（３点と２点との斑打）	（約１０秒）（約２秒）
津波注意報及び津波警報解除信号	（１点２個と２点との斑打）	（約１０秒）（約１分）（約３秒）
津波警報信号	（２点）	（約５秒）（約６秒）
大津波警報信号	（連点）	（約３秒）（約２秒）（短声連点）

（注）打鐘又は吹鳴の反復は、適宜とする。

6. 地震に備えて

●家の中の安全チエック

丈夫な家に住んでいても家具が倒れたり物が落ちたりすると、けがをしたり避難の障害になります。
特に
●背の高いもの
●重心の高いもの
●２段・３段重ねのものなどは倒れやすく、転倒防止などの安全対策が必要です。
※災害時に家の中での被害を少なくするために家具などは固定する。
※転倒防止はちょっとした工夫や日曜大工程度の作業で行えます。

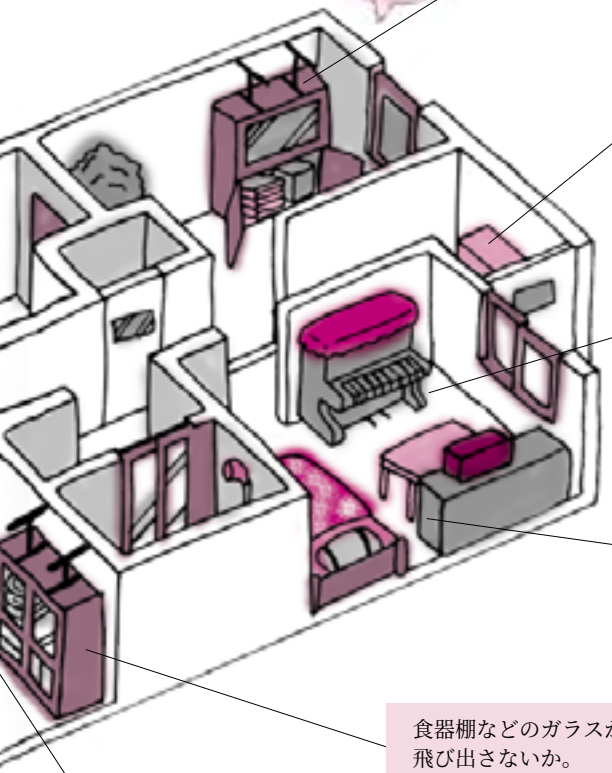


教　訓

阪神・淡路大震災はこれまでの安全神話を根底から変えた。大地震が起これば古い木造家屋の１階の人は飛び出すなど瞬時の判断が必要と考えられるようになった。

●金具で壁と直接ネジでとめる

重いものは下の方に入れ、重心を低くする。
※支え棒やＬ字金具で固定する。



玄関や縁側など、外への避難路となる所は家具の転倒でふさがれないよう配慮する。

ピアノが移動しないか。

●キャスターは、移動しないようにする

寝室や、幼児・お年寄り・病人のいる部屋にたくさんの家具を置いていないか。

●扉は開かないように留め具をつける

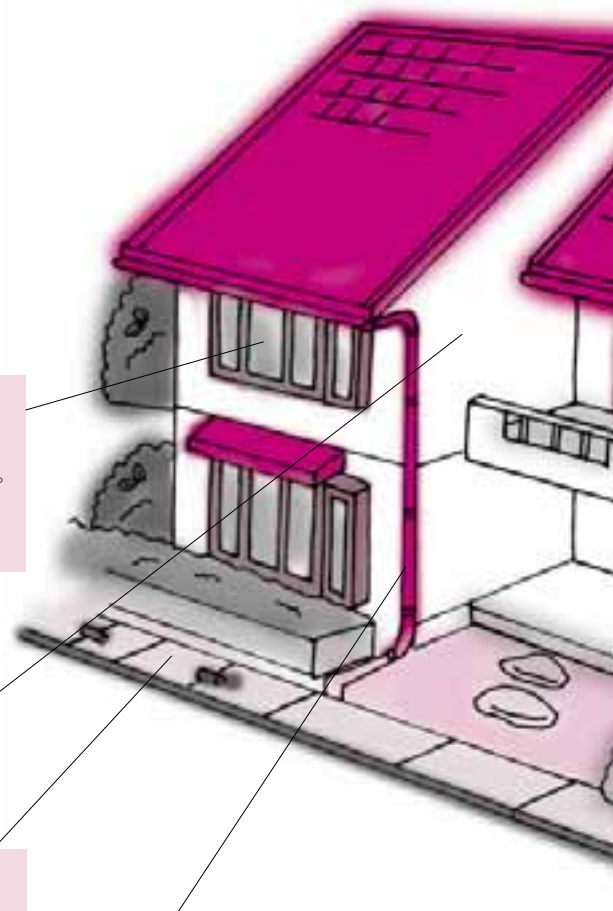
食器棚などのガラスが割れ、中のものが飛び出さないか。
※ガラスには飛散防止フィルムをはる。
　開き扉ストッパーの装着。

2 段・3 段重ねのものは連結部分がはずれて倒れてこないか。

●家のまわりの安全チェック

家と敷地内

日ごろ生活をしている家のまわりにも、思わぬ危険が潜んでいる場合があります。風水害対策もあわせて確認しておきましょう。



窓ガラス

●ひび割れ、窓枠のがたつきはないか。
●強風による破損などに備えて雨戸を取り付けたり、網入ガラスを使用する。
●応急的に外側から板でふさぐなどの処置をする。

外　壁

●亀裂、腐り、浮きはないか。

U 字溝・側溝

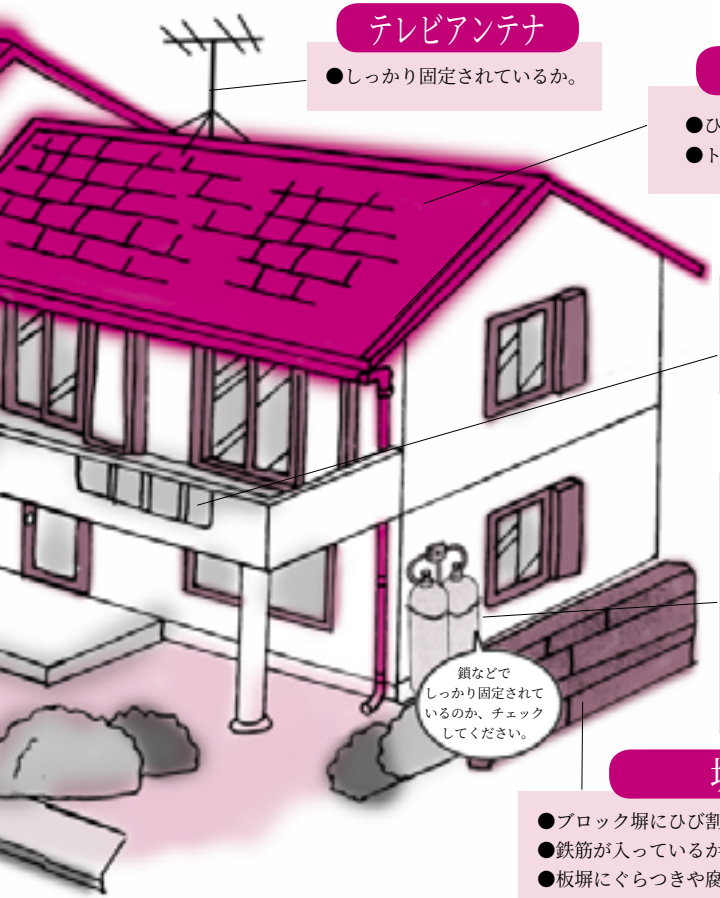
●ゴミや土砂などで詰まっていないか。破損箇所はないか。
●ふだんから清掃して流れを良くしておく。

雨どい・雨戸

●雨どいに落葉や土砂がつまっていないか。
●継ぎ目のはずれや塗装のはがれ、腐りはないか。
●雨戸にがたつきやゆるみはないか。

教　訓

自分の家がどんな場所に建っているか家のまわりの様子も知って、どういうときが危険になるかを知っておこう。



テレビアンテナ

●しっかり固定されているか。

屋　根

●ひび割れ、ずれ、はがれはないか。
●トタンにはがれはないか。

ベランダ

●植木鉢や物干しなど落下の危険が高いものは防止策をとる。

ガ　ス

●ガスボンベは鎖などでしっかり固定されているか。
●容器バルブの閉め方も覚えておく。

容器バルブの閉め方は時計と同じ右回しです。

塀

●ブロック塀にひび割れや破損箇所はないか。
●鉄筋が入っているか、控壁があるか。
●板塀にぐらつきや腐りはないか。

■家のまわりを一周し、飛ばされそうなものはすべて室内に取り込むか、固定するなどの飛散防止策をとる。
■集合住宅では、安全に避難できるよう、通路・非常階段・非常扉付近には物を置かない。
■商店などでは、看板のぐらつきにも注意する。

白アリに注意!!

阪神・淡路大震災で倒壊した家屋の中に、シロアリによる被害が間接的原因で倒壊した木造家屋が非常に多くありました。定期的なシロアリのチェックも必要です。

7. 住宅の耐震対策とチェックポイント

地震による建物被害は大きく恐ろしいものです。こうした被害の多くは、平面計画、施工などになんらかの弱点がある建物に顕著にみられます。

大地震に備えるために、わが家の耐震性能についてもう一度チェックしましょう。

チェックポイント❶
軟弱な地盤の上に建っていませんか?

同じ規模の地震でも地盤が悪ければ被害が大きくなります。

良い地盤とは、岩盤、堅い砂れき層の地盤、砂利混じりの層で堅くしまった地盤をいいます。

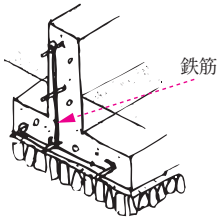
悪い地盤は、田や沼地を埋めた土地、盛り土した土地、大雨のとき水はけが悪くぬかるむような土地に多くみうけられます。また、河口や河川付近にも比較的良くない地盤がみられます。

チェックポイント❷
基礎は布基礎又はべた基礎ですか?

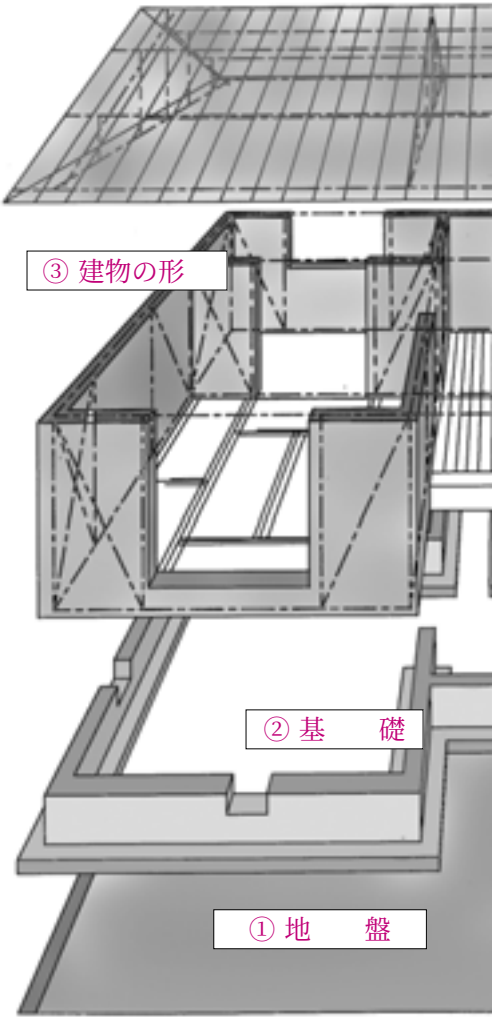
地震力は、地盤から伝わってくるので、建物の基礎の役割は重要です。

ブロック、玉石などの基礎は、地震のときに不同沈下したり、土台からずれたりします。

基礎は鉄筋コンクリート造の連続した基礎（布基礎又はべた基礎）としましょう。

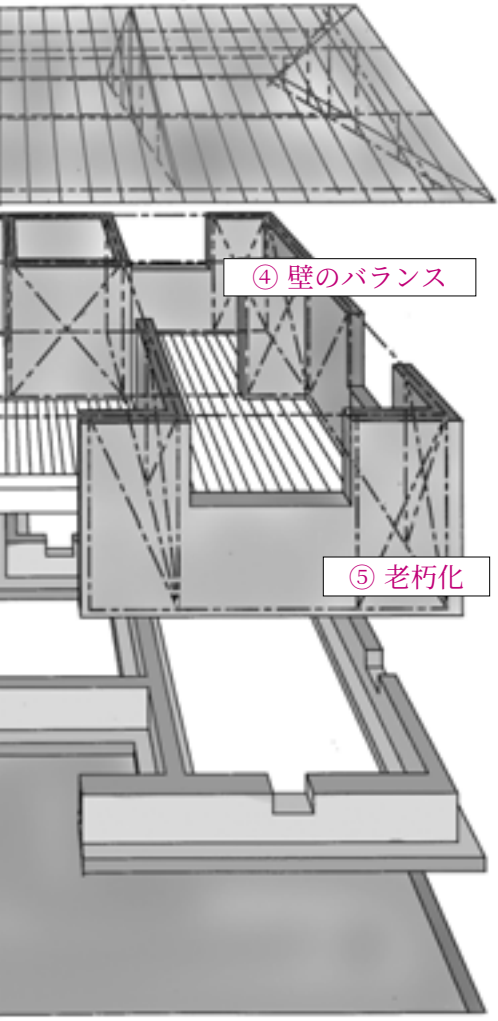


鉄筋コンクリート造の
布基礎の例



市役所では「わが家の無料耐震診断」「木造住宅耐震改修工事費補助」「木造住宅解体工事費補助」「非木造住宅耐震診断費補助」「非木造住宅耐震改修費補助」の申し込みを受け付けています。

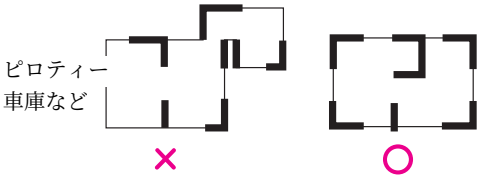
建築物の耐震に関するお問い合わせは
豊橋市役所 建設部 建築指導課
電話　**51-2581**



チェックポイント ❸
建物の形がでこぼこしていませんか?

建物の平面形は、地震力が建物全体に伝わるような単純な形のものが望ましく、でこぼこの多いものは、地震に対して弱くなります。

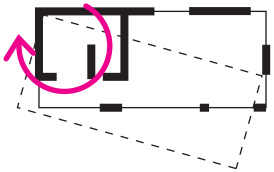
立面についても、建物の高低差が少ないことが望ましく、高低差があると上部の重さの違いから、不同沈下の原因となります。



チェックポイント ❹
壁はバランスよく、十分に入っていますか?

地震に対する抵抗力を高めるためには、壁、筋かいなどがバランスよく、しかも十分に配置されていることが重要です。

筋かいは、どの方向にも同程度の力に耐えられるように、できる限り左右対称に設けましょう。



チェックポイント ❺
腐食したり、白アリの害をうけていませんか?

土台、柱などの木材が、老朽、白アリの害などにより腐食していると、地震時に建物全体の崩壊につながるおそれもあります。

新しい建物でも、北側の水まわり部分の土台や柱の下部が腐食している例がみうけられますので日ごろからのメンテナンスが大切です。

8. 地震発生　そのとき

●地震から身を守る

1　まず、身の安全を→最初の揺れにより瞬時の判断が必要です

（1）あわてて外に飛び出さない。
屋内の方が安全な場合もあります。

- テーブルや机など頑丈な家具の下にもぐりこむ。
- 座布団やクッションで頭をカバーする。
- 四方を4本の柱で囲まれたトイレや玄関は比較的安全です。
- 家具類の転倒防止等、配置も考えておく。

（2）ドーンと突き上げられる強い揺れを感じたら、古い木造家屋の1階からは、揺れの最中でも外に飛び出すことも必要です。

2　すばやく火の始末

- 地震の揺れが治まったらすばやく火を消すという習慣づけが必要です。

3　「非常脱出口」を確保

- マンションでは、玄関ドアが変形して開かない場合があります。ベランダからの脱出なども考えておくことが必要です。

4　火が出たらすぐ消火

- 万一火災が発生しても、火が天井に届いていなければ消火できるチャンスがあります。
- 消火器は目に付きやすい所に必ず設置しておきましょう。

5　狭い路地やブロック塀、がけや川べりには近づかない

6 山崩れ、がけ崩れに注意

●居住地の自然環境を良く知っておくことが大切です。

●がけ崩れ等により、危険が差し迫れば避難勧告が発令されます。行政の広報とマスコミの情報に注意してください。

7 津波に注意

●海岸の近くで地震を感じたら、高台に逃げる。

8 避難は徒歩、荷物は最小限度に

●避難先をメモで貼り出しておく。

●住んでいる所に危険が差し迫ったときに避難を開始する。それまでは、消火活動等のできる方は、消火作業を行う。

9 協力し合って消火・救出・救護

●お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合う。

10 正しい情報をつかみ、余震を恐れない

●うわさやデマに振り回されない。

●地震直後は、携帯ラジオがない場合、カーラジオを利用するのも 1 つの方法です。

教　訓

地震発生直後は、行政から広報等の初動体制がとれない場合があります。自力避難を考え、ラジオ・テレビ等で正しい情報をつかみましょう。

外出先では

地震はいつ、どこで、どんなときに起きるかわかりません。大切なのは、どこにいてもいざというときにどうしたらいいか、何をすべきかを日ごろから心得ておくことです。あわてず、焦らず、落ち着いて一人ひとりが自分の身を守るための行動を確認しておきましょう。

●屋内編

ビルの中

①落下物から身を守ろう。
②火の始末。
③エレベーターは使わない。
④あわてて外へ飛び出さない。
⑤窓から離れる。
⑥荷物の少ない廊下は比較的安全。

スーパー・デパート

①店員の指示に従う。
②こわれやすいもの、倒れやすいものから離れる。
③頭を保護して落下物を避ける。
④エレベーターは使わない。
⑤デマやパニックに巻き込まれない。

地下街

①揺れが少なく比較的安全ですから、デマやパニックに巻き込まれないように。
②誘導灯に従って出入口を確認しておく。

劇場・映画館

①あわてて出口に殺到しない。
②頭を保護してイスの間に身をかくす。
③デマやパニックに注意。

●屋外編

住宅街

①塀から離れる。
②頭を保護して広い場所へ避難する。

商店街

①頭を保護して安全なビルや空き地へ避難する。
②塀や自動販売機などから離れる。
③垂れ下がった電線には近づかない。
④自動車に近づかない。

海岸・がけ付近

①海岸の場合は高台に避難し、津波情報に気をつける。低地には近づかない。
②がけから離れ安全な場所へ避難する。崖を背にした家は生活の中心を崖から離れた部屋に。

車を運転中

①徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。
②揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオで情報を聞く。
③車外に出るときはロックせずにキーはつけたまま。

電　　車

①手すりや吊り革、座席につかまり姿勢を低くする。
②乗務員の指示に従う。
③むやみに車外に出ない。
④デマやパニックに巻き込まれない。

9. 避　　難

●安全避難のポイント

❶避難はできるだけ集団で

隣近所の人たちと声をかけ合って避難しましょう。

❷デマにまどわされない

ラジオや市、警察などからの情報に従い行動し、身勝手な行動は絶対にしない。

❸非常持ち出し品は最小限に

避難するときは、行動しやすくするために持出品はできるだけ少なくしましょう。

❹たれ下がった電線に注意

地震直後は、落下物が多いのでヘルメット、防災ずきんなどで頭を保護しながら避難しましょう。切断された電線は危険なので注意しましょう。

❺避難は徒歩で

自動車を使うと大混乱が生じ、消火・救護活動等の障害となるので使わない。

❻道路に家具や荷物を出さない

避難や消防活動のじゃまになり、また火災が拡大する原因となります。

❼避難する前に、もう一度火元を確かめる

ガスの元栓、ＬＰガスの容器バルブを締め、電気ブレーカーも切ってから避難しましょう。

❽狭い道路、がけ下、川べり、塀や自動販売機のそば等を避けて避難する

●避難場所についたら

◎ **自分勝手な行動は避け、市職員や自主防災会などの指示に従って行動する。**

◎ **デマにまどわされない。自分の想像で無責任な発言をしない。**

◎ **生活の秩序を保ち、衛生などに注意する。**

１０．避難所・避難場所

●指定避難所

災害により被害を受け自分の家などを失い居住できなくなったとき、又は被害の発生の恐れのある場合に一時的に避難する場所で、市があらかじめ指定し、市職員が配備されます。避難が必要となった際には、自宅から近い避難所を利用してください。

豊橋市では、この指定避難所を次のように分類しています。

●第一指定避難所　地区・校区市民館（Ｐ40.41参照）

●第二指定避難所　学校などの公共施設等（Ｐ42.43参照）

第一指定避難所が収容能力を超えた場合などに開設します。

●福祉避難所（Ｐ46参照）

指定避難所での生活が困難な被災者がいる場合開設します。

●避難場所

●一時避難場所

指定避難所へ避難する前に自主的に避難して様子を見る場所で身近にある公園、その他の空地

●地域の小公園、寺社の境内その他の空地

●1,000㎡以上の公園

●広域避難場所

大地震のあと市内で大火災が発生したとき身の安全を図るための避難場所

豊橋公園、牛川遊歩公園、東田公園、岩田運動公園
向山緑地、高師緑地、幸公園

●拠点避難場所

地域の防災活動の拠点となる指定避難所の小中学校の運動場

11. ライフライン

阪神・淡路大震災では電気、ガス、水道といった、いわゆるライフラインがストップしてしまいました。一般に被災地に災害救助法が適用されると、避難場所に食料や飲料水が供給されますが、大震災時に交通網が寸断されると、思うように供給できない場合があります。そのためにも3日分を目安に飲料水の確保や懐中電灯、卓上コンロなどを用意しておくことが大切です。

●水　道

水は、人間が生活していく上で必要不可欠なものです。この水には飲料用と生活用の2種類がありますが、飲料用としては、各家庭で1人が1日に3ℓ消費すると考えて、その人数分を用意しておきましょう。最近のトイレは大部分が水洗化されており、水がないと機能しなくなってしまいますので、風呂の浴槽には常に水を張っておくようにしたり、残り湯はすぐに排水してしまわないのも工夫のひとつです。

●電　気

阪神･淡路大震災が発生したのは､午前5時46分でした。突然の揺れに叩き起こされても、まわりは停電で真っ暗。懐中電灯の必要性を感じた人も少なくありませんでした。また、電気に関係する火災も多く発生し、時間が経過して電気の復旧に呼応して発生した火災もありましたので、自分の身の安全が確保できたらブレーカーを切ることも忘れないでください。

●ガ　ス

地震が発生しても、ガスはすぐに供給が停止されるとは限りません。配管が破損しているのを知らずにガス器具を使用すると、漏れたガスに何らかの火種から引火し、すぐに大きな火災になってしまいます。安全が確認されるまではガス器具の使用は避け、ガス臭がするときは、窓や戸を開けて換気し、ガス会社に連絡しましょう。また、避難するときには、元栓を閉めるのも忘れずに！

●電　話

阪神・淡路大震災のように多くの被害が報道されると、身内の安否を確認するのは無理もないことですし、緊急に連絡をとる必要も出てきます。しかし、電話機には災害などの状況によって優先順位が付けられています。この場合、公衆電話が比較的かかりやすくなります（優先順位が高い）ので、自宅の電話で通じない場合は公衆電話を利用してください。ただし、停電の場合にカード式電話機では、テレホンカードが使えませんので10円玉や100円玉が必要になります。避難するときの非常用品に10円玉や100円玉を加えておきましょう。

12. 非常持ち出し品・備蓄品

警戒宣言発令あるいは地震発生後にあわてて買物に走っても、たやすく手にはいらず、その行動自体がパニック状態をつくります。
いざというときに備えて各家庭で常日頃から用意しておきましょう。

●非常持ち出し品の例

避難時、すぐに持ち出せる場所に保管し、家族の人数に合わせて用意しましょう。当面生活できるだけの食料・飲料水・日用品・貴重品（お金）も用意しましょう。このほかに常備薬など各自に必要なものも忘れずに！

●家族3日分の食料●飲料水●手袋
●ナイフ・缶切り●食器類
●携帯用燃料●携帯ラジオ
●懐中電灯・予備の電池●タオル
●ローソク●下着類●ロープ
●マッチ●毛布●メガネ●救急薬品
●預貯金通帳・印鑑●現金●寝袋
●処方薬●ちり紙●お薬手帳

●備蓄品の例

救援物資が届くまでの間、生活ができるよう、あらかじめ用意しておきましょう。
定期的に食品の賞味期限をチェックすることも忘れずに！

●食料は非常食3日分を含む7日分
●主食として米（アルファ米）・カンパン・インスタント食品など
●副食として缶詰・漬物・梅干しなど
●飲料水は3日分（1人1日3ℓ）
●飲料水のほか生活用水としてお風呂に水を入れておく。

●あると役立つ物

●ビニール袋●ウエットティッシュ
●ラップ●トイレットペーパー
●マスク●バール・ジャッキ
●バイク・自転車

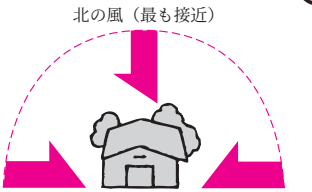
13. 風水害の知識

熱帯地方で発生した低気圧を熱帯低気圧といいます。そのうち、東経180度より西の北西太平洋にあり、最大風速が毎秒約17m以上（風力８＝17.2m/ｓ）になったものが台風です。熱帯低気圧は風の強さでは台風に及びませんが、雨に関しては広範囲にわたって大きな被害をもたらすことがあります。油断しないで、台風同様に警戒してください。

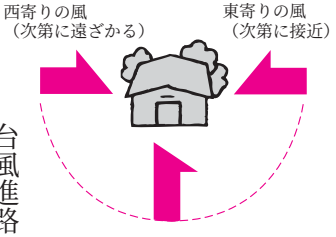
風向でわかる台風の進路

●台風の進路の東側と西側でこんなに違う風向

西側では
1. 東寄りの風から
2. 北寄りに変り
3. 西寄りの風になる



東側では
1. 東寄りの風から
2. 南寄りに変り
3. 西寄りの風になる



台風の進路付近では台風の通過と同時に風向は反対になる。

進路に向って東側が風雨ともに強いので注意しよう。

台風の大きさ

（気象庁による）

呼び方	平均風速15m/ｓ以上の半径
台風	500km未満
大型の台風（大きい台風）	500km以上800km未満
超大型の台風（非常に大きい台風）	800km以上

台風の強さ

（気象庁による）

呼び方	最大風速（m/ｓ）
台風	17.2m/s以上～33m/s未満
強い台風	33m/ｓ以上～44m/ｓ未満
非常に強い台風	44m/ｓ以上～54m/ｓ未満
猛烈な台風	54m/ｓ以上

風の強さと被害想定

（気象庁による。風速は10分間の平均。単位：m/ｓ
※風速は目安なので「以上」「未満」と厳密ではない。

風速10～15	看板やトタンが飛び始める。
風速15～20	風に向かって歩けない。
風速20～25	しっかりと体を確保しないと転倒する。
風速25～30	立っていられず、ブロック塀が壊れる。
風速30～	屋根が飛び、家が倒れることもある。

14. 集中豪雨とは

短時間に狭い地域に集中して大量の雨が降ることをいいます。
梅雨の時期や台風シーズンに発生しやすく、狭い地域に限定して起こる現象であるため予測が難しい面があります。最近は１時間に100㎜近い雨がふることも珍しくなくなっており、洪水やがけ崩れなどで大きな被害がでることもあります。山沿い、河川敷、扇状地、造成地などに住んでいる人は特に警戒が必要です。また都市部の市街地が冠水する都市型水害も増える傾向にありますので都市周辺に住む人も油断しないようにしましょう。
気象庁が発表する警報や注意報に注意して適切な対応ができるようにしましょう。

１時間の雨量と降り方

（気象庁による）

１時間の雨量	雨 の 降 り 方
１０～２０㎜	ザーザーと降り、雨音で話し声がよく聞こえない。
２０～３０㎜	どしゃ降り。側溝や下水、小さな川があふれる。
３０～５０㎜	バケツをひっくり返したように降り、道路が川のようになる。
５０～８０㎜	滝のように降り、土石流が起こりやすい。車の運転は危険。
８０㎜以上	雨による大規模な災害発生の危険があり、厳重な警戒が必要。

※雨量は目安なので「以上」「未満」と厳密ではない。

15. 家の内外の風水害対策

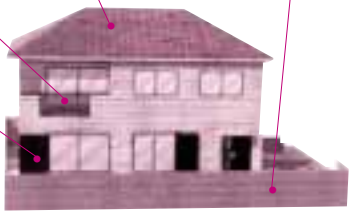
屋内では

- 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオの準備を。
- 避難に備えて貴重品などの非常持ち出し品の準備を。
- テレビやラジオなどで気象情報をしっかりつかむ。
- 断水などのおそれもあるので、飲料水を確保しておく。
- 浸水などのおそれがあるところでは、家財道具や食料品・衣類・寝具などの生活用品を高い場所へ移動。
- お年寄りや乳幼児、病人などを安全な場所へ。

屋根
- 瓦のひび・割れ・ずれ・はがれはないか。
- トタンのめくれ・はがれはないか。

ベランダ
- 鉢植えや物干し竿など飛散の危険が高いものは室内へ。

窓ガラス
- ひび割れ、窓枠のがたつきはないか。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置を。



外壁・塀・その他
- モルタルの壁に亀裂はないか。
- 板壁に腐りや浮きはないか。
- ブロック塀にひび割れや破損か所はないか。
- 雨どい・雨水ますの掃除はしているか。
- 側溝にごみや木の葉はたまっていないか。
- プロパンガスボンベはしっかり固定されているか。

16. 都市型水害とは

ひと昔前まで雨水の大半は田畑やため池などの「自然の貯水池」にたまり、一部は地下にしみ込んでゆっくり川に流れ込んでいました。

ところが現在の都市部では田畑などの貯水機能は失われ、道路などの地表部もコンクリートやアスファルトでおおわれているため、雨水の大部分は地下に浸透せずそのまま下水道や川に集中して流れ込み、下水道の処理能力が追いつかず頼みの川も大量の水を抱えきれなくなって市街地にあふれて洪水がおこることになります。

●都市型水害に備える

①水害発生を想定して日頃から土のうなどの準備をしておく。
②水が出た場合は急いで高い場所に移動する。
③避難するときはエレベーターや車は使わない。
④水圧でドアが開かなくなることもあるので戸外への避難は早めに。
⑤日頃から側溝の掃除をしておく。

●豪雨のとき地下空間が危ない

地上が冠水した場合、水は一気に地下へ流れ込んできます。浸水すると停電でエレベーターが動かなくなったり、水圧でドアが開かなくなって逃げ遅れる危険があります。地下空間にいるときはどうしても外部の様子がわかりにくいものです。気象情報に注意し、逃げ遅れないため警戒を怠らないようにしましょう。

身近なもので簡単にできる 土のう・水のうの作り方

洪水には土のうや水のうが有効です。まだ水深が10cm以内の初期の段階なら、家庭にあるゴミ袋、レジャーシート、プランターなどを利用した応急処置で対処が可能です。（東京消防庁の指導による）

ゴミ袋で水のうを作る

ゴミ袋（40ℓ程度）を二重にして、中に半分程度の水（風呂の残り水を使うと便利）を入れ、玄関などにすき間なく並べる。段ボールに入れて連結すれば、強度が増し、積み重ねることもできる。

プランターとシートで土のうを作る

土を入れたプランターを横に並べ、レジャーシートを巻いて補強する。プランターの代わりに水を入れたポリタンクなども利用できる。

市街地では排水を控える

都市部では、長雨や大雨の際にはなるべく風呂や洗濯の排水を控えて、少しでも下水への水量を減らすようにしましょう。広範囲の家庭の排水は普段でも相当の水量をなしています。

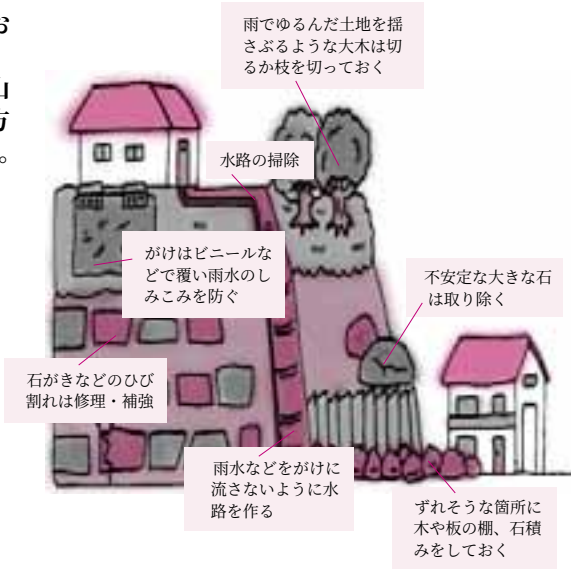
17. 土砂災害とは

台風、集中豪雨、地震が引き金になります。
梅雨の時期、台風シーズンは注意してください。

●家のまわりの防災措置

家や家のまわりも、日ごろからきちんと点検や修理をしておくことが大切です。

がけ付近に住んでいる方や山の中腹の造成地に住んでいる方は地滑りにも気をつけましょう。



●土砂災害警戒情報

土砂災害警戒情報は大雨警報発表中、さらに大雨による土砂災害の危険度が高まった市町村に対して、愛知県と名古屋地方気象台が共同して発表する情報で、テレビやラジオで知ることができます。

この情報を受け豊橋市では、緊急情報伝達システム（P55）、消防車・広報車による広報、FMとよはし、ティーズ、市のホームページなどにより住民の方に避難に関する情報をお知らせします。

●自然のサインを見逃すな！

災害は突然やってきますが、がけ崩れなどには必ず前兆があります。身の安全を守るため自然のサインを見逃さないようにしましょう。

右図のような現象が見られたら、がけ崩れや、地滑りなど土砂災害発生の危険があります。傾斜３０度以上のがけも危険です。

18. 避難勧告等

集中豪雨時等における避難勧告等の発令基準について

避難勧告等は、高齢者等の避難に時間のかかる方に早めの避難を促す避難準備情報、通常の避難行動ができる方に避難を促す避難勧告、危険が切迫し、早急な避難を促す避難指示の３段階で発令します。

また、発令にあたっては、避難勧告等を出すに至った状況や避難所などの情報も添えて広報いたします。

	発令時の状況	住民に求める行動
避難準備情報	**・要援護者等、特に避難行動に時間を要する者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が高まった状況**	**・要援護者等、特に避難行動に時間を要する者は、計画された避難所への避難行動を開始 ・上記以外の者は、家族等との連絡、非常用持出品の用意等、避難準備を開始**
避難勧告	**・通常の避難行動ができる者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況**	**・通常の避難行動ができる者は、計画された避難所への避難行動を開始**
避難指示	**・前兆現象の発生や、現在の切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況 ・堤防の隣接地等、地域の特性等から人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況 ・人的被害の発生した状況**	**・避難勧告等の発令後で避難中の住民は、確実な避難行動を直ちに完了 ・未だ避難していない対象住民は、直ちに避難行動に移るとともに、そのいとまがない場合は生命を守る最低限の行動**

避難勧告等は、被害の発生する可能性が高まった場合などに避難を促すものです。発令時には、できるだけ速やかに避難をしてください。

19. 竜巻に備えて

●竜巻豆知識

竜巻とは、発達した積乱雲の下で発生する激しい渦巻きが地上に達したものです。ろうと状または柱状の雲を伴うことが多く短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらすことがあります。

●竜巻発生信号

竜巻の発生を覚知したときは消防署所や緊急情報伝達システム（市内一斉通報用防災無線）でサイレンを鳴らします。

10秒ならす　5秒休止　10秒ならす　5秒休止　10秒ならす　5秒休止　10秒ならす

●竜巻に対する備え

この地方で発生する竜巻は過去の例より南から北へ移動することが予想されます。

屋外で遭遇したら

◎竜巻から遠ざかるように避難する。東西の方向に避難すれば遠ざかる形になります。
◎強固な建造物の中に避難する。または大きな木に隠れる。
◎飛来物から頭を保護し姿勢を低くする。

室内にいたら

◎建物の内部で一番丈夫な場所へ避難する。
（トイレ・浴室・押入など四方が囲まれているところ。）
◎時間があれば雨戸を閉める。
◎窓ガラスから遠ざかる。

●竜巻注意情報

竜巻注意情報は、今まさに竜巻の発生しやすい気象状況になっていることをお知らせして、身を守るための行動の準備を促すもので、気象庁が発表し、テレビやラジオで放送されます。

竜巻注意情報が発表されたら、人が大勢集まる屋外行事・テントの使用・子供、高齢者を含む屋外活動・高所、クレーン、足場等での作業のように、安全確保にある程度の時間を要する場合には、安全な場所へ早めの避難開始を心がけましょう。

豊橋市の竜巻　平成11年９月

20. 自主防災組織

―― 自分たちのまちは自分たちで守る ――

地震や火災から身体や財産を守るために、自主防災の組織的な体制のもとで地域の人々が協力し合って災害に立ち向かうことが必要です。そのために住人一人ひとりが日頃から地域の安全を考え、災害が発生した場合にも的確に対処できるような基礎知識を身につけておくことが大切です。

●自主防災組織の活動内容

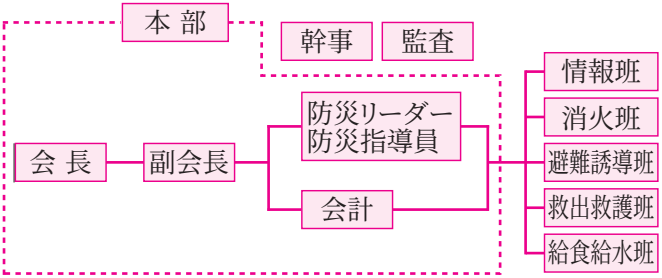
平常時の活動

防災訓練の実施
防災知識の啓発
防災巡視
資機材の備蓄・購入
災害時要援護者の把握など

災害時の活動

初期消火・避難誘導
負傷者の救出・救護
情報の収集・伝達
給食・給水
災害危険箇所の巡視など

●自主防災組織の構成と役割



●自主防災組織を充実、強化する
●防災リーダーを育てる
●消火方法を身につける
●応急救護方法を身につける

21. 防災コミュニティの推進

＜防災コミュニティとは＞

・防災コミュニティとは、下の図にあるように、様々な分野の地域住民や事業所、行政などが協力し合って、災害に強いまちづくり・人づくりを目指し、防災活動に取り組む地域社会をいいます。
・地域に根付いている防災訓練、お祭り、運動会、サークル活動など、あらゆるイベントの機会を通じ、協力し合える仲間づくりをしましょう。
・日頃から顔の見える関係を築いておくと、地震など、いざという時に迅速でスムーズな、防災活動を行うことができます。

防災コミュニティのイメージ

＜自助・共助・公助＞

地震などの被害を最小限に抑えるには、自助（じじょ）・共助（きょうじょ）・公助（こうじょ）それぞれが役割を果たしていくことが大切です。
「自助」とは、自分の身を自分の努力によって守ること
「共助」とは、身近な人たちがお互いに助け合うこと
「公助」とは、国や県などの行政機関による救助・援助

このうち、「公助」のみの災害対策には限界があり、平成７年の阪神・淡路大震災の教訓から「自助」「共助」が極めて重要になりました。

地震による犠牲者の多くは、地震発生直後の建物倒壊や家具の転倒によるものです。このため、地震直後の災害から身を守るためには、自ら守る「自助」はもちろん、近隣の人々が助け合う「共助」が極めて重要です。一方、消防機関等が救出、救助、消火活動を行う「公助」は、地震直後から総力をあげて活動しても皆様一人ひとりに対し迅速に対応することが出来ません。

このようなことから、みなさん自身が「自分の身は自分で守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」「これに足りない部分を行政機関が補う」考えを持ち、地震に備えることが必要です。

＜災害図上訓練（ＤＩＧ）とは？＞

Disaster（災害）、Imagination（想像力）、Game（ゲーム）の頭文字を取って、名付けられた防災訓練のひとつで、自分たちが生活している地域の近くで災害が発生した場合を想定して、参加者全員が主人公となりその対応策をイメージトレーニングしてみるものです。

1．被害状況の説明

●今、自分たちがどのような状況にあるのかを想定し、参加者がイメージできるようにします。
（例）東海地震発生マグニチュード8.0 震度６強
・自分や家族は無事で、安全が確保されている。
・電気、ガス、水道はすべてストップ。
・自宅の周辺では倒壊している家もある。
・火災の発生も予想される。

2．地図への書き込み

●鉄道、幹線道路、河川、防災施設、被害が予想される場所などを書き込みます。
●被害状況をもとに、そこから推定される事柄を地図に書き込みます。各自が思いついたことをどんどん地図にメモしていきましょう。

3．話し合い（課題検討）

●書き込まれた地図を見ながら、起こりうる被害やその対応策について全員で話し合います。
（例）近所の壊れた家の中から「誰か、助けて！」という声が聞こえてきました。
・どんな行動をとりますか？
・必要なものは何ですか？
・問題点は何ですか？
・日頃からできること、やらなければならないことは何ですか？

4．成果発表

●話し合った事柄を紙に書き出し、作成した地図とともにグループごとに発表を行います。
●ほかのグループが自分たちとは違う発表を行った場合は、なぜそのように行動しようと思ったのかを考えてみましょう。

＊ここで紹介したのは、ＤＩＧの一例です。ＤＩＧに決まったルールはありません。事前に住んでいる「まち」を歩いてみて「○○町防災マップ」などを作っておくことが重要です。

22. 災害時要援護者

＜災害時要援護者とは＞

乳幼児、高齢者、障害者、傷病者、外国人など災害時に手助けが必要な方がいます。こうした方々は、突然見舞われた災害に自力での避難が難しく、すぐに対応ができないため、避難が遅れたり、不自由な生活を強いられたりすることが考えられます。

災害時要援護者が安心して暮らせる地域づくり

●日頃から災害時要援護者との交流を密にする

災害時の支援活動をスムーズに進めるためには、日頃から災害時要援護者とのコミュニケーションをはかっておくことが大切です。まず、あいさつを交わし合うようなことから始め、親しくなってきたら、災害時に何をしてほしいかなどを聞いておくとよいでしょう。

●災害時要援護者の身になって防災環境を点検する

避難路は車椅子でも通れるか、標識は外国人にもわかるか、耳の不自由な人にも避難勧告はきちんと伝わるか、といった点を点検し、いざというときに災害時要援護者が困らないように、まちの環境づくりを。

●災害時要援護者自身の防災能力を高める

災害時要援護者が自力で初期消火や避難などができるように、災害時要援護者も参加する防災訓練を実施しましょう。外国人には「ジシン」「ヒナンジョ」など、災害時に必要な最低限の日本語を覚えてもらうようにしましょう。

●地域での支援・協力体制を具体化する

日頃の連絡は誰がするか、災害時には誰が誰をサポートするかなど、日常と非常時の支援方法・体制を明確にしておきましょう。一人の災害時要援護者に対して複数の住民による支援体制を組むことが大切です。

災害時には

①まず声をかけて安心させよう
②正確な情報を伝えよう
③安全な場所に誘導しよう

23. 火災発生、そのとき

1.早く知らせる

●**「火事だっ」**と大声を出して隣近所に助けを求めましょう。
●小さな火事でもただちに**119番**通報しましょう。

2.早く消火する

●落ち着いて素早く行動しましょう。
●消火器や水だけでなく、毛布など身近なものも活用して消火しましょう。

3.早く逃げる

●天井まで火が燃え広がったら消火は困難、素早く避難しましょう。
●避難するときは、燃えている部屋のドアの窓を閉めて延焼を防ぎましょう。

●消火器の使い方（粉末・強化液消火器）

安全ピンに指をかけ
上に引き抜く

ホースをはずして
火元に向ける

レバーを強く握って
噴射する

●風上に回り、炎や煙を避ける。
●姿勢を低くかまえる。
●火の根元をはくように左右に振る。

２４．いざというときの応急手当

災害時には、いつケガなどに見舞われるかわかりません。
いざというときに適切な処置ができるように、応急手当を覚えておきましょう。

●知っておきたい応急手当

●大出血のとき（止血法）

●傷口にきれいなガーゼやハンカチなどを当て、手で圧迫する。

●やけどをしたとき

●できるだけ早く、きれいな水で１５分以上痛みがなくなるまで冷やす。
衣服の上からやけどをした場合は無理に脱がさず、そのまま冷やす。
水疱（水ぶくれ）は破らない。冷やした後は、薬などは塗らず急いで医療機関へ。

●骨折の疑いがあるとき

●患部を動かさないようにして傷や出血の手当てをする。

患部に添え木を当て固定し、早めに医療機関へ。

添え木は、板、かさ、段ボール、雑誌などでも代用できる。

添え木として使えるもの

２５．心肺蘇生法の手順

① 反応を確認する

安全が確認できたら、傷病者の肩をやさしくたたきながら大声で呼びかけます。

② 大声で叫び応援を呼ぶ

反応がなければ大きな声で「誰か来てください！人が倒れています！」などと大声で叫んで周囲の注意を喚起します。

③ １１９番通報をしてＡＥＤを手配する

そばに誰かがいる場合は、１１９番通報するように依頼し、また、近くにＡＥＤがあれば持ってくるように頼みます。

④ 呼吸をみる

胸と腹部の上下の動きをみます。その結果・・・

◇普段どおりの呼吸がある場合

傷病者を横向きに寝た姿勢（回復体位）にします。

◇普段どおりの呼吸がない場合

（１）胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う

胸の真ん中（左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中）に片方の手を置き、他方の手をその上に重ね、肘をまっすぐに伸ばして体重をかけ、心臓を垂直に圧迫する。成人の場合、１分間に少なくとも１００回の速さで３０回、少なくとも５㎝の深さで圧迫する。

（２）人工呼吸を行う〔P38(＊)参照〕

片手を額にあて、もう一方の手の指先をあご先に当て、これを持ち上げて気道を確保する。気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差指で鼻をつまみ、１回約１秒間かけて２回吹き込む。

（３）心肺蘇生法の実施

胸骨圧迫３０回と人工呼吸２回の組合せ（心肺蘇生）を繰り返し実施し、救急隊員が到着するまで続ける。

（＊）気道の確保

下の写真のようにあごをあげると気道が確保されます。

×何もしない状態

○正しく気道を確保した状態

（＊）人工呼吸ができないか、ためらわれる場合

人工呼吸ができないか、手元に感染防護具がなく、口と口が直接接触することがためらわれる場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫を続けてください。

ＡＥＤが近くにある場合は

電気ショック（除細動）は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。電気ショックを一般の人でも簡単に安心して行うことができる機器が「ＡＥＤ（自動体外式除細動器）」です。ＡＥＤは傷病者の心臓のリズム等を自動的に調べ、必要な操作を音声メッセージなどで指示します。近くにＡＥＤがある場合には、勇気をもってＡＥＤを使い応急手当をしましょう。

救急車の適正利用を

軽い打撲やかすり傷などの緊急性が低い時の救急車の利用は、一刻を争う重症患者の救急搬送に支障が出る可能性があります。緊急性が低い時には、自家用車やタクシーなどを利用しましょう。また、体の調子がおかしい時は、症状が重くなる前に、早めに診察を受けましょう。

救命講習の問合せ・申し込みは最寄りの消防署まで

中消防署	☎52－0119	南消防署	☎46－0119
東分署	☎61－0119	西分署	☎33－0119
石巻出張所	☎88－0119	二川出張所	☎41－0119
前芝出張所	☎31－0119	大清水出張所	☎26－0119

26. 指定避難所

●第一指定避難所

災害により被害を受け自分の家などを失い居住できなくなったとき、又は被害のおそれのある場合に避難する場所（地区市民館・校区市民館）

※全ての第一指定避難所に標高を明示した看板が設置されています。

●第二指定避難所

第一指定避難所が収容能力を超えた場合などに開設する避難所（小・中学校など）

※大規模な災害などでは、第一、第二指定避難所が同時に開設されます。

第一指定避難所　備蓄品

●乾パン●乾燥かゆ●非常用ボトル飲料水●飲料水容器●毛布●担架
●ガーゼ●包帯●懐中電灯●ローソク●安全キャンドル●回転警示灯
●固形燃料●投光器●カセットガス発電機●携帯マイク●土のう用袋
●防水シート●のこぎり●大ハンマー●片手ハンマー●金てこ棒
●バール●掛矢●万能バサミ●簡易ジャッキ●なた●つるはし
●スコップ●クリッパー●ロープ● FM ラジオ●簡易式トイレ
●簡易式トイレ凝固・衛生セット●救急箱

上記備蓄品の他、校区市民館には

●三角巾●ちり紙●なべ●やかん

が備蓄されています。

第二指定避難所　備蓄品

●乾パン●乾燥かゆ●非常用ボトル飲料水●毛布●救助工具セット
●簡易式トイレ●簡易式トイレ凝固・衛生セット

● 第一指定避難所一覧（７０か所）

避難所は校区で指定したものではありません。最寄りの避難所をご利用ください。

校区	避難所	TEL	防災無線
賀茂	賀茂校区市民館	８８－１４２１	２０１
西郷	西郷校区市民館	８８－１４２２	２０２
玉川	玉川校区市民館	８８－５４４１	２０３
	石巻地区市民館	８８－１３１７	２０４
石巻	石巻校区市民館	８８－１４２４	２０５
嵩山	嵩山校区市民館	８８－１４１２	２０６
下条	下条校区市民館	８８－１４２０	２０７
牛川	牛川校区市民館	５３－９５３３	２０８
	青陵地区市民館	６１－９２８５	２０９
東田	東田校区市民館	６１－９８２２	２１０
旭	旭校区市民館	５３－４７９５	２１１
鷹丘	鷹丘校区市民館	６１－９８２１	２１２
	東陵地区市民館	６４－８０８８	２１３
豊	豊校区市民館	６１－９８６０	２１４
	豊岡地区市民館	６１－５６３２	２１５
岩田	岩田校区市民館	６１－９８６１	２１６
多米	多米校区市民館	６１－９８２３	２１７
	東陽地区市民館	６１－７７４１	２１８
岩西	東部地区市民館	６３－３８１０	２１９
飯村	飯村校区市民館	６１－９８９２	２２０
つつじが丘	つつじが丘校区市民館	６４－５１０９	２２１
向山	向山校区市民館	５３－４４７７	２２２
新川	新川校区市民館	５４－１５９０	２２３
松山	松山校区市民館	５６－５８１８	２２４
	中部地区市民館	５３－０６３８	２２５
八町	八町校区市民館	５３－９４７２	２２６
	豊城地区市民館	５３－３３０４	２２７
松葉	松葉校区市民館	５３－４７９４	２２８
二川	二川校区市民館	４１－１２４０	２２９
	二川地区市民館	４１－０５５１	２３０
二川南	二川南校区市民館	４１－４９６４	２３１
谷川	谷川校区市民館	４１－４９６３	２３２
細谷	細谷校区市民館	２１－２９４３	２３３
	五並地区市民館	２１－２７２９	２３４

校区	避難所	TEL	防災無線
小沢	小沢校区市民館	21－2844	235
富士見	富士見校区市民館	23－1402	236
高根	高根校区市民館	21－2941	237
豊南	豊南校区市民館	21－2845	238
	高豊地区市民館	21－2824	239
杉山	杉山地区市民館	23－2216	240
老津	老津校区市民館	23－1485	241
大崎	大崎校区市民館	25－2045	242
植田	植田校区市民館	25－2046	243
大清水	大清水校区市民館	25－1243	244
	南稜地区市民館	25－3811	245
野依	野依校区市民館	25－2146	246
天伯	天伯校区市民館	45－9709	247
幸	幸校区市民館	45－9666	248
	高師台地区市民館	48－1321	249
高師	高師校区市民館	45－9716	250
	本郷地区市民館	46－8487	251
芦原	芦原校区市民館	45－9718	252
福岡	福岡校区市民館	45－9680	253
栄	栄校区市民館	45－9675	254
	南部地区市民館	47－0974	255
中野	中野校区市民館	48－4003	256
	南陽地区市民館	48－6576	257
磯辺	磯辺校区市民館	46－9440	258
羽根井	羽根井地区市民館	32－5050	259
花田	花田校区市民館	31－9612	260
牟呂	牟呂校区市民館	31－9650	261
	牟呂地区市民館	32－4615	262
汐田	汐田校区市民館	47－4761	263
吉田方	吉田方校区市民館	31－9651	264
	吉田方地区市民館	32－3978	265
前芝	前芝地区市民館	32－3750	266
津田	津田校区市民館	31－9644	267
下地	下地校区市民館	53－4481	268
大村	大村校区市民館	53－9658	269
	北部地区市民館	53－4212	270

● 第二指定避難所一覧（９０か所）

校区	施設名	TEL	防災無線
賀茂	賀茂小学校	８８－０４００	３３０
西郷	西郷小学校	８８－０２７１	３３１
玉川	玉川小学校	８８－０００７	３３２
	石巻中学校	８８－０００６	３０１
石巻	石巻小学校	８８－００１０	３３３
嵩山	嵩山小学校	８８－０００８	３３４
下条	下条小学校	８８－２３５０	３３５
牛川	牛川小学校	５２－２６１６	３３６
	青陵中学校	５４－２１６５	３０２
東田	東田小学校	６２－０４４８	３３７
	仁連木老人福祉センター	６２－０２１３	３３８
	豊橋競輪場	６１－３１３６	３３９
旭	旭小学校	５２－２９３４	３４０
	藤ノ花女子高等学校	６１－５４６８	３４１
鷹丘	鷹丘小学校	６３－２６３３	３０３
	東陵中学校	６６－２６７１	３４２
豊	豊小学校	６３－２３３１	３４３
	藤ノ花女子高等学校第二体育館	６３－３７９３	３４４
岩田	岩田小学校	６１－２６０７	３４５
	豊岡中学校	６１－３２７８	３０４
	豊丘高等学校	６２－３２８１	３４６
多米	多米小学校	６２－６１６７	３４７
	東陽中学校	６２－８１１６	３０５
岩西	岩西小学校	６１－２５５７	３０６
飯村	飯村小学校	６３－３１６５	３４８
	東部中学校	６３－１３５５	３４９
つつじが丘	つつじが丘小学校	６４－５１２１	３５０
向山	向山小学校	５２－０３９６	３５１
	豊橋東高等学校	６１－３１４６	３５２
	豊橋商業高等学校	５２－２２５６	３５３
新川	新川小学校	５２－３１４８	３５４
	中部中学校	５４－８１０８	３０７
松山	松山小学校	５２－０４８４	３５５
	前田南地区体育館	５３－０１０３	３５６
八町	八町小学校	５２－１１８４	３０８
	豊城中学校	５４－１２７５	３５７
	豊橋市公会堂	５１－３０７７	３５８
松葉	松葉小学校	５２－０２６５	３５９
二川	二川小学校	４１－０５５０	３０９
	視聴覚教育センター	４１－３３３０	３６０
二川南	二川南小学校	４１－６９９１	３６１
	二川中学校	４１－０７０２	３６２
谷川	谷川小学校	４１－０５０１	３６３
細谷	細谷小学校	２１－１９００	３６４

※応急救護所に指定されている小・中学校（P44 参照）

校区	施設名	TEL	防災無線
細谷	五並中学校	21－1149	310
小沢	小沢小学校	21－1410	365
富士見	富士見小学校	23－3232	366
高根	高根小学校	21－2105	367
豊南	豊南小学校	21－2102	368
	高豊中学校	21－2101	311
杉山	杉山小学校	23－0069	369
老津	老津小学校	23－0025	370
	章南中学校	23－1328	312
	家政高等専修学校	23－0127	371
大崎	大崎小学校	25－1720	372
植田	植田小学校	25－2619	373
	南稜中学校	25－1318	374
大清水	大清水小学校	25－2418	321
野依	野依小学校	25－2186	375
天伯	天伯小学校	45－6165	376
幸	幸小学校	45－8105	377
	高師台中学校	46－4310	313
高師	高師小学校	45－8216	314
	本郷中学校	48－3116	378
芦原	芦原小学校	48－1216	379
	高師老人福祉センター	46－2557	380
	生活家庭館	45－4014	381
福岡	福岡小学校	45－2328	382
栄	栄小学校	45－5497	383
	南部中学校	45－1228	315
	時習館高等学校	45－3171	397
中野	中野小学校	48－2075	322
磯辺	磯辺小学校	45－2608	384
	南陽中学校	48－5620	385
羽根井	羽根井小学校	31－0375	386
花田	花田小学校	31－4517	316
	羽田中学校	31－3145	387
牟呂	牟呂小学校	31－3101	317
	牟呂中学校	31－2550	388
汐田	汐田小学校	47－3220	389
	青少年センター（中央棟）	46－8925	390
吉田方	吉田方小学校	31－2055	318
	吉田方中学校	31－4887	391
前芝	前芝小学校	31－0500	392
	前芝中学校	31－0507	319
	梅薮町公民館		393
津田	津田小学校	31－4429	394
下地	下地小学校	54－2233	395
	北部中学校	52－3108	320
大村	大村小学校	52－4235	396

27. 応 急 救 護 所

大災害が発生すると病院など医療機関の混乱が予想されます。そこで概ね中学校通学区域に一か所の応急救護所を設置し、あらかじめ応急救護に必要な、医療器材等を準備し、災害に対応するもので、医師や看護師も配置されます。

中学校区名	設置場所	中学校区名	設置場所
豊岡	豊岡中学校	南稜	大清水小学校
中部	新川小学校	北部	北部中学校
豊城	八町小学校	前芝	前芝中学校
青陵	青陵中学校	石巻	石巻中学校
羽田	花田小学校	二川	二川小学校
牟呂	牟呂小学校	五並	五並中学校
吉田方	吉田方小学校	高豊	高豊中学校
南部	南部中学校	章南	章南中学校
高師台	高師台中学校	東部	岩西小学校
本郷	高師小学校	南陽	中野小学校
東陽	東陽中学校	基幹救護所	豊橋市休日夜間急病診療所
東陵	鷹丘小学校	計	23か所

主な器材等

- 聴診器、血圧計、外科メス、注射器等の医療器材
- 包帯、ガーゼ、絆創膏、脱脂綿等の衛生材料
- 消毒薬、注射液、内服薬等の医薬品が備えてあります。
- エアーテント、照明器具、発電機

避難所の運営

避難所を開設した場合は、避難者をはじめ自主防災組織、避難所施設管理者、避難所要員による避難所運営委員会を設置して、互いの協力により避難所の運営を行うこととなります。

避難所運営委員会には、次の担当班を設置します。

（1）総務班・・・・・避難所運営全般、災害対策本部との連絡
　　ボランティアの受入、共通ルールの作成
（2）名簿班・・・・・避難所に避難した避難者の名簿作成
　　避難者数の把握
（3）食料班・・・・・食料や水の配布、不足食料の要請
（4）物資班・・・・・生活物資の配給
（5）救護班・・・・・負傷者の対応、災害時要援護者支援
（6）衛生班・・・・・衛生環境の管理、子どもたちへの支援
（7）連絡・広報班・・避難者に対する呼び出し・取次ぎ
　　掲示板などを活用した情報の提供
（8）その他必要となる班

28. 福 祉 避 難 所

指定避難所での避難生活が困難な被災者がいる場合に開設します。

施設名	住所	電話	収容人員	防災無線
石巻老人福祉センター	**石巻本町字市場7**	☎88-3302	30人	531
下地老人福祉センター	**下地町字宮前52-1**	☎55-2117	30人	532
大岩老人福祉センター	**大岩町字東郷内4-5**	☎41-7340	35人	533
豊橋市障害者福祉会館	**東新町15**	☎53-3153	219人	534
つつじが丘地域福祉センター	**佐藤五丁目22-16**	☎64-4510	101人	535
大清水地域福祉センター	**大清水町字大清水546**	☎25-6141	74人	536
豊橋市総合福祉センター(あいトピア)	**前畑町115**	☎57-2601	147人	537
八町地域福祉センター	**八町通五丁目9**	☎52-1341	59人	538
牟呂地域福祉センター	**牟呂町字内田22-2**	☎31-8885	87人	539

29. 防 災 拠 点 公 園

応急復旧資機材等を備え付け市街地における災害応急復旧の活動拠点となる、豊橋駅を中心に5km以内の10公園。

配備救助器材

●のこぎり ●片手ハンマー ●大ハンマー ●つるはし ●スコップ
●一輪車 ●シート ●土のう用袋 ●砂

区分	公園の名称	所在地
中心部	守下公園	大橋通三丁目
	羽根井公園	羽根井本町
東部	多米公園	多米中町一丁目
	飯村公園	飯村南四丁目
南部	竜ケ池公園	山田三番町
	高師本郷公園	高師本郷町
西部	東脇公園	東脇二丁目
	柱第一公園	柱三番町
北部	三本松公園	東森岡二丁目
	小鷹野公園	西小鷹野二丁目

30. 広域避難場所

万一、大地震によって市内が大火災になったとき私達の生命を火災から守る避難場所。

豊橋公園・東田公園・牛川遊歩公園
向山緑地・高師緑地・岩田運動公園・幸公園

この公園には防災倉庫または防災器材庫を設置し、生活用品や救助器材等を整備しています。

（旧）
（新）

広域避難場所のマーク

31. 災害時用マンホールトイレ

指定避難所に移動するまでの間、または指定避難所が利用できない状態であるときに避難者が排泄する場所を確保するため、広域避難場所への災害時用マンホールトイレの設置をすすめています。

このトイレは、通常はマンホールの蓋が見えているだけですが、災害時には蓋の一部を開いて、トイレとして利用できます。

● 設置場所（平成２４年４月現在）

高師緑地（３９基）、牛川遊歩公園（１１基）、東田公園（５基）、幸公園（７基）

※災害時用マンホールトイレを使用するための資機材及び取扱説明書が保管されている倉庫の鍵は、市・最寄の消防署・消防団・地元自治会・学校などで保管しています。（場所により異なります）

32. 津波避難ビル

市内で標高がおよそ４m以下で、高台までの避難に相当の時間を要する地域において、津波の襲来の覚知が遅れた人や、迅速に避難できない要援護者が一時的に津波から避難する施設です。指定された施設は、避難階の床面が標高10 m以上、又は標高がおよそ４m以下の地域にある３階以上の建物で津波避難ビルの表示があります。

● 公共施設

所在校区	住所	施設名
芦原	芦原町字嵩山地	芦原小学校
磯辺	駒形町字丸山	磯辺小学校
	駒形町字南欠下	南陽中学校
牛川	牛川町字下モ田	上下水道局
大村	大村町字地之神	大村小学校
汐田	牟呂町字北汐田	汐田小学校
	牟呂町字東里	青少年センター
	牟呂町字東里・字中西	市営西部住宅
	東脇一丁目	南消防署西分署
下地	下地町字宮前	下地小学校
	下地町字長池	北部中学校
津田	横須賀町宮元	津田小学校
羽根井	羽根井町	中央図書館
前芝	前芝町字西堤	前芝小学校
	前芝町字塩見	前芝中学校
	西浜町	市営前芝住宅
松葉	大橋通三丁目	松葉小学校
牟呂	牟呂中村町	牟呂小学校
	神野新田町字イノ割	牟呂中学校
	牟呂町字西明治新右前	県立豊橋西高等学校
吉田方	吉川町	吉田方校区市民館
	吉川町	吉田方小学校
	高洲町字長弦	吉田方中学校
	青竹町字八間西	市民病院
	三ツ相町	三ツ相ポンプ場

● 民間施設

所在校区	住　所	施　設　名
吉田方	神野新田町字ミノ割	ホテルシーパレス
	吉前町西吉前新田	障害者支援施設シーサイド吉前
	高洲町字高洲	総合ビル
	小向町字北小向	サンフォレストA
	小向町字北小向	サンフォレストB
	小向町字北小向	ナチュールフジ
	新栄町字南小向	サンフジ
	菰口町三丁目	ラヴィエ・セレナード
	菰口町四丁目	杉浦マンション
	新栄町字南小向	メゾン・エスペランス
	野田町字野田	フォレスト野田
牟呂	神野新田町字ヨノ割	ボヌール
	牟呂市場町	岡田ビル
前芝	前芝町字東堤	Flats（フラッツ）
	西浜町	メゾンドプラージュ
	西浜町	メゾンドプラージュII
汐田	牟呂町字古幡焼	スペリア豊橋
	東脇一丁目	ハイツ仲六

津波避難ビルの表示

33. 標高図の作成、ホームページの掲載

自宅や職場などの地理的な状況を把握してもらい、津波被害のおそれのある場所にいち早く高いところへ避難するための資料として作成しました。

ホームページ、校区・地区市民館、窓口センターで確認することできます。

ホームページアドレス

http://www.city.toyohashi.aichi.jp/bousai/hyoukou.html

34. 標高看板の設置

● 電 柱

標高の低い地域の電柱に標高を周知してもらうために設置しました。

平成23年度に通学路を中心に18校区600か所に設置し、平成24年度は400か所に設置予定です。

● 表 浜

国道42号線の表浜への降り口など15か所に標高を周知する看板を設置しました。

35. 飲料水兼用耐震性貯水槽

大規模地震の発生に伴い水道水の供給がストップした場合、安全な飲料水を供給するとともに、火災発生時には消火用水にも利用できるものです。

● 設置場所

●40t（1基）

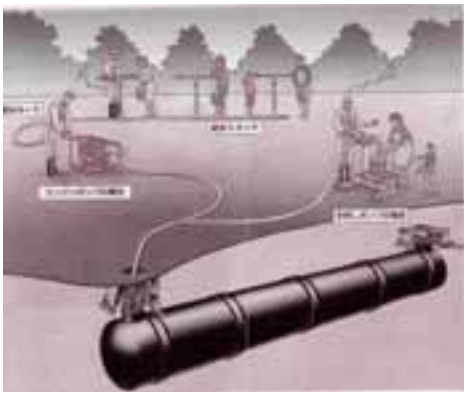
豊橋総合スポーツ公園

●60t（11基）

松葉小学校・福岡小学校・宇塚公園
松山小学校・羽根井公園・向山小学校
吉田方小学校・二川小学校・下地小学校・大塚公園・ほいっぷ

●100t（8基）

高師緑地・幸公園・牛川遊歩公園
向山緑地・岩田運動公園・豊橋公園
東田公園・こども未来館



36. 防 災 備 蓄 倉 庫

名　　称	所　在　地
吉田方防災備蓄倉庫	高洲町字高洲
北山防災備蓄倉庫	北山町
岩田防災備蓄倉庫	岩田町岩田運動公園
幸防災備蓄倉庫	佐藤町幸公園
高師防災備蓄倉庫	高師町高師緑地
牛川防災備蓄倉庫	西小鷹野四丁目牛川遊歩公園
総スポ公園防災備蓄倉庫	神野新田町総合スポーツ公園

主な備蓄品

●非常用食料●毛布●テント●簡易トイレ●移動式煮炊き釜●シート●救助資機材

37. 水防倉庫

名称	所在地	水防対象
下条水防倉庫	下条東町字西ヶ池	豊川
下地水防倉庫	下地町字天神	豊川
渡津水防倉庫	清須町字天神	豊川
野依水防倉庫	野依町字中瀬古	梅田川・西ノ川
花中水防倉庫	花中町	柳生川・梅田川
牟呂水防倉庫	牟呂外神町	海岸

主な備蓄資材

●杭木●鉄杭●土のう用袋●防水シート●ロープ●鉄線●掛矢●スコップ●おの●かま●ハンマー●一輪車

水防訓練の様子

38. デジタル防災行政用無線（MCA無線）

災害時における情報の収集、伝達を迅速かつ的確に行うことを目的として、市災害対策本部をはじめ災害に関係する機関に整備してあります。

（1）設置箇所等

統制局	4局
災害対策本部	14局
消防機関	13局
市役所各課	83局
第一指定避難所	70局
第二指定避難所（応急救護所含む）	90局
国・県・ライフライン関係機関	16局
医療機関	30局
福祉施設	9局
受援施設	10局
消防団	91局
計	430局

（2）操作方法

① 送信方法

相手局無線番号を入力し、マイク側面のプレストークスイッチを押して話します。

② 受信方法

相手局からの呼び出しがあった時、マイク側面のプレストークスイッチを押して話します。

※設置箇所には詳しい取扱説明書及び無線番号の一覧表が用意されています。

（3）通信の話し方

①無線は電話と違い、一方通行で交互通信しますので、話す場合はプレストークスイッチを押した状態で話し、聞く場合はプレストークスイッチを放した状態で聞きます。

②通信を良好に行うため自分の話しが終わった後には「どうぞ」で相手側に渡し、通信を終了するときには最後に「さようなら」で通信を終了して下さい。

（４）１回の通信制限

ＭＣＡ無線は、１回の通信時間が時間帯により３～５分に制限されています。

通信時間満了になると自動的に通信が途切れますが、再送信すれば即座に再接続します。

０～７時、２１～２４時	５分間
７～９時、１９～２１時	４分間
９～１９時	３分間

（５）充電

避難所に設置してあるＭＣＡ無線は、バッテリーが空の状態からフル充電まで約９０分です。フル充電の状態から【送信：１、受信：１、待受け：１８】の割合で、約１８時間使用可能です。

（６）防水機能等

避難所に設置してある無線の防水機能はＪＩＳ７級（水深１ｍの水槽の中でも３０分間耐えられます。）で、備え付けの簡易アンテナに取り替えることにより、外に持ち運ぶことができます。

ただし、濡れたままでの充電は故障の原因となりますので十分に拭いてから充電する必要があります。

避難所に設置されているデジタル防災行政用無線機

３９．緊急情報伝達システム（市内一斉通報用防災無線）

災害予防や災害対策を円滑に行うため、緊急情報をサイレンや音声で市内に設置した屋外拡声子局から放送するシステムです。このシステムは「全国瞬時警報システム（Ｊアラート）」と接続しており「気象庁からの気象情報」や、「内閣官房からの有事関連情報」についてシステムを自動起動し、放送します。

伝達する主な情報

◆災害対策

・避難に関する情報（避難準備情報、避難勧告、避難指示）
・河川の水位等に関する情報　等

◆気象に関する情報（Ｊアラートの情報）

・緊急地震速報（愛知県東部で震度４以上の揺れを予測した場合に放送します。ただし、揺れが到達するまでに、放送が間に合わないことがあります。）
・東海地震に関連する情報（東海地震の予知情報（警戒宣言）、注意情報）
・津波警報（大津波・津波）・津波注意報

◆国民保護に関する情報（Ｊアラートの情報）

・弾道ﾐｻｲﾙ攻撃、航空攻撃、ゲリラ等による攻撃、大規模テロ

◆復旧対策

・災害復旧に関する情報

◆その他

・試験放送（毎日午後５時に音楽を放送）
・防災訓練
・光化学スモッグに関する情報

緊急情報が流れたときは

◆テレビやラジオをつけ、正しい情報を収集し、落ち着いて行動してください。

◆放送内容を確認したい場合には、５５-４３６０、５５-４３６１、５５-４３６２に電話すると、再度聞くことができます。

緊急情報伝達システム
（市内一斉通報用防災無線）
屋外拡声子局配置図

全６２箇所

放送が聞こえた後、できることは限られてきます。普段から地震等の災害に備えておくことが大切です。

40. 災害用伝言ダイヤル利用方法

災害発生時（震度6弱以上の地震など）、東海地震注意情報の発表、警戒宣言発令時にはNTTの伝言ダイヤルサービスが稼動します。被災した場合の安否確認、家族間での連絡に利用できます。
（事前契約は不要です。提供開始はテレビ・ラジオで知らせます。）

●録音方法（被災した人）

①171をダイヤル（ガイダンスが流れる。）
②1をダイヤル（ガイダンスが流れる。）
③自宅の電話番号を市外局番からダイヤル（ガイダンスが流れる。）
④30秒間録音できる。

例えば

「○○町の豊橋太郎は○○校区市民館に
避難しています。家族全員無事です。」

「お父さんは○○小学校体育館に避難している。」

●再生方法（聞きたい人）

①171をダイヤル（ガイダンスが流れる。）
②2をダイヤル（ガイダンスが流れる。）
③安否等確認したい人の電話番号を市外局番からダイヤル
④再生されます。

「○○町の豊橋太郎は
○○校区市民館に避難しています。
家族全員無事です。」

「お父さんは○○小学校
体育館に避難している。」

毎月1日、15日(0:00～24:00)、防災週間（8月30日～9月5日）(9:00～17:00)、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）(9:00～17:00)、正月三が日（1月1日～1月3日）（0:00～24:00）で体験利用できます。

41.『豊橋ほっとメール』

このシステムは、災害時や緊急時に携帯電話やパソコンで災害情報を入手できます。

（インターネットの接続契約が必要です。）

●検索できる内容

①災害時緊急情報

市の災害対策本部が発信する地震・風水害情報、被害状況など災害に関する情報が検索できます。

②災害時緊急メール

災害時緊急メールにメールアドレスを登録することで登録者に対し、市の災害対策本部が地震・風水害情報、被害状況など災害に関する情報をメールでお知らせします。（メールアドレスの登録料は無料です。）

③避難所情報

第一・第二指定避難所の施設名、所在地、電話番号、周辺地図、避難所開設状況などが校区・町名で検索できます。

④緊急医療機関情報

緊急時・休日・夜間の緊急医の施設名、所在地、電話番号が検索できます。

●「豊橋ほっとメール」の登録用メールアドレス

tou@anzen-ansin.net

上記のアドレスに空メールを送って、登録手続きをしてください。

携帯電話で左記のバーコードを読み取ると、「豊橋ほっとメール」宛のアドレスが表示されますので、そのアドレス宛に空メールを送っていただき、登録することも可能です。（機種により利用できないものもあります。）

＊迷惑メール防止機能を設定している場合はドメイン名「anzen-ansin.net」を受信できるよう設定してください。

42.「豊橋防災ラジオ」

豊橋防災ラジオとは、エフエム豊橋（84.3MHz）の電波を使用して、スイッチが切れていても緊急情報を24時間、いつでも最大音量で受信できるラジオです。

なお、エフエム豊橋を受信できる市販のラジオでも、スイッチの入った状態であれば、同内容の緊急情報を聞くことができます。

〈受信できる情報〉

・緊急地震速報
・避難勧告、避難指示など避難に関する情報
・津波警報、大津波警報
・武力攻撃事態情報など国民保護に関する情報　など

※豊橋防災ラジオはエフエム豊橋以外の放送を聞くことはできません。

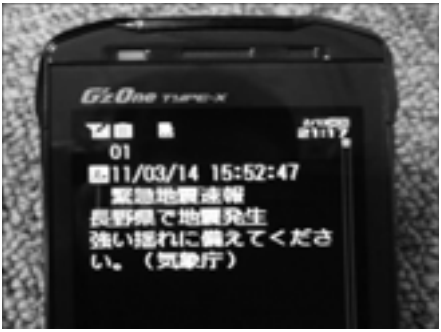
43. エリアメール・緊急速報メール

エリアメール（NTTドコモ）・緊急速報メール（au, SoftBank）の導入

気象庁が配信する津波警報や地方自治団体が発信する災害・避難情報などを受信することができる携帯電話のシステムです。

対象エリアにいる利用者に限定して配信します。

※機種により利用できないものもあります。



44. 豊橋市消防本部防災センター

豊橋市の消防防災体制、地震、火事や風水害などについて学習できる施設で、防災広報員がわかりやすく説明します。

地震ゾーン

視聴覚教室

防火、防災、救急などの研修を行います。

利　用　の　ご　案　内

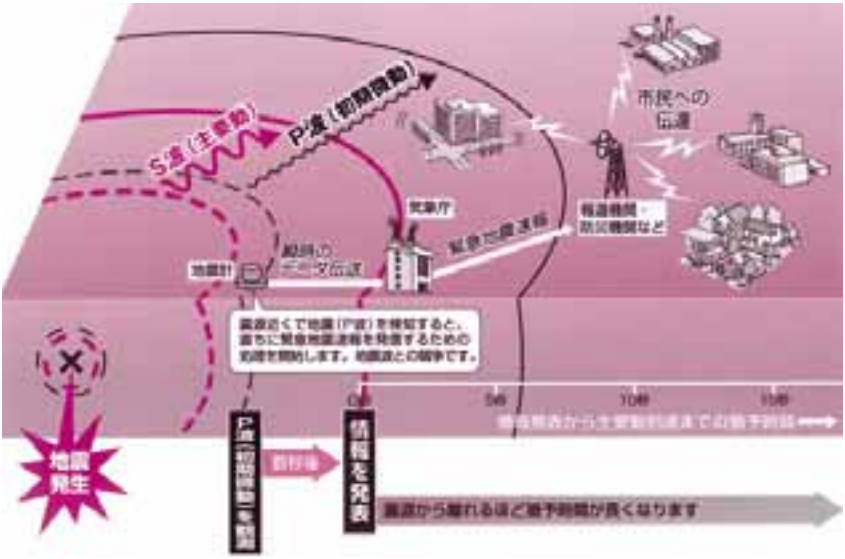
豊橋市消防本部防災センター（中消防署5階）

◆住　　所：〒440-0874　東松山町23番地
◆開 館 時 間：午前9時～午後4時
◆休　館　日：月曜日、第一土・日曜日、年末年始
◆入　館　料：無　料
◆問い合せ先：消防本部消防救急課
☎52-0119（中消防署内）

45. 緊急地震速報

気象庁が発信する緊急地震速報は、地震による強い揺れの来ることを事前にテレビやラジオ、インターネットに接続された端末などで知ることのできる情報です。最大震度が5弱以上と予測された場合に発表され、内容は、地震の発生時刻や場所、強い揺れ（震度5弱以上）が予測される地域及び震度4が予測される地域です。ただし、震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

緊急地震速報の原理



地震が発生すると、震源から地震初期の小さな揺れであるＰ波（Primary Wave：初期微動）と、地震の主要動で大きな揺れを発生するＳ波（Secondary Wave：主要動）の２種類の波が発生します。

この２つの波は伝わるスピードが異なり、Ｐ波の方がＳ波よりも速く伝わる性質があります。Ｐ波が伝わる速さは秒速約７キロメートル、Ｓ波が伝わる速さは秒速約４キロメートルと言われており、緊急地震速報は、この性質を利用して、先に伝わるＰ波を捉えることで、後から来るＳ波をお知らせするものです。

※緊急地震速報は、情報を見聞きしてから地震の揺れが来るまでの時間が数秒から数十秒しかありません。周囲の状況に応じて、あわてずにまず身の安全を確保してください。

＜屋内では＞
・頭を保護し、丈夫な机の下などに避難する。
・あわてて外に飛び出さない。
・無理に火を消さない。

＜屋外では＞
・ブロック塀の倒壊、看板や割れたガラスの落下に注意する。
・施設内にいる時は係員の指示に従う。
・エレベーター内では最寄りの階で停止させすぐに降りる。
・自動車運転中はあわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す。

わが家の防災　メモ

避　難　所

	名　　称	TEL
第一指定避難所		
第二指定避難所		

家　族　の　連　絡　先

氏　　名	連　絡　先	TEL

家族が離れ離れになったときの集合場所

自 主 防 災 会 役 員

	氏　　名	TEL
会　　長		
副　会　長		
防災リーダー		
（防災指導員）		
会　　計		
幹　　事		
監　査　役		
情　報　班　長		
消　火　班　長		
避難誘導班長		
救出救護班長		
給食給水班長		

わが家の防災対策チェックリスト

チェック項目		チェック欄
家の中	家具の転倒防止対策	
	ガラス飛散防止フィルムを貼っている	
	子供・高齢者・病人のいる部屋に転倒しやすい家具を置いていない	
	室内からの逃げ道を確保している（通路に物を置いていない）	
	照明器具がゆれて落ちてこないか	
	寝室のベッドや布団の上に家具が倒れてこないか	
家の外	屋根の点検・補修をしている	
	バルコニーやベランダの手すりの上などに植木鉢などの落下物を置いていない	
	排水溝や側溝はこまめに掃除をし、水はけをよくしてある	
	雨戸にがたつきやゆるみがないか	
	定期的にシロアリのチェックを行っている	
	ブロック塀や外壁にひび割れや破損箇所はないか	
事前に準備しておくもの	飲料水（ひとり一日３リットル）	
	非常食	
	救急用品（常備薬、消毒薬、絆創膏など）	
	マスク	
	上着・下着	
	洗面用具（タオル、石けん、歯ブラシなど）	
	現金（小銭）	
	運転免許証、健康保険証のコピー	
	携帯ラジオ（予備電池）	
	懐中電灯（予備電池、電球）	
	筆記用具	
あなたが事前に準備しておくもの		

※いざという時に備え、事前に備えておくことが大切です。
※これらはほんの一例です。家族で話し合い、必要なものをそろえておきましょう。

家族防災会議の開催を

実際に地震や風水害、火災が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。月に一回程度、定期的に繰り返しておけば安心です。

家族で話し合うこと

①家族一人ひとりの役割分担を決める
・日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておく。
・家族に高齢者や障害者、乳幼児などがいる場合には、保護担当者を決める。
②避難場所、避難経路を確認する
・地域の避難場所を確認する。家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておく。
・休日などを利用し、家族で避難経路などの下見をしておく。
③家族が離ればなれになったときの連絡方法を確認する
・災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認する。P57へ
・遠方に住む親せきや知人を中継地点にして連絡をとる方法もある。
④危険箇所をチェックする
・家の内外に危険なところがないかチェックする。P10へ
・危ない場所があったら、修理や補強する。
⑤非常持ち出し品・備蓄品を準備する
・必要なものが揃っているかチェックする。P23へ
・機器の保管状態や食べ物の賞味期限のチェックも忘れずに。

家具の転倒防止対策

阪神・淡路大震災では、建物自体は大丈夫でも、多くの家で家具が転倒、落下しました。家具の下敷きになり、割れたガラスなどが原因でケガをするだけでなく、倒れた家具により、部屋の出入り口や廊下がふさがれ、避難することが困難になります。日ごろから家具の固定をし、配置を考えて地震に備えましょう。

①タンス・棚
・L字金具などで固定しましょう。支え棒を使用する場合は壁側に設置し、床との間に免震ゴムを壁の反対側に入れましょう。２段重ねのものは上段と下段のつなぎ目を金具で連結して、両開きタイプのものは扉が開かないように止め金具を付けましょう。
②本棚
・すきまがあると危険です。すきまがあるときはブックエンドなどを活用。本がすべり落ちないように、バンドをかけておくといいでしょう。
③テレビ
・家具の上などには置かず、できるだけ低い位置に固定して置きましょう。またテレビの上はなるべくものを置かないようにしましょう。
④額縁
・チェーンや金具でしっかり固定しましょう。
⑤窓
・夜はカーテンを引いて就寝しましょう。ガラス面には飛散防止フィルムをはるとより安全です。
⑥照明器具
・つり下げ式の照明器具は、チェーンと金具を使って数箇所止めましょう。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱性のテープで止めましょう。
⑦暖房器具
・ストーブは耐震自動消火装置付きのものを使用しましょう。周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。
⑧ピアノ
・本体にナイロンテープなどを巻き付け、太めの柱に取り付けた金具に連結し、しっかりと固定しましょう。脚には専用のすべり止め器具を付けましょう。
⑨冷蔵庫
・針金を通して、壁などに固定しましょう。転倒防止用の専用ベルトが別売されているものもあります。

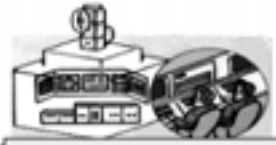
１１９番通報のかけかた

あわてず、落ちついて！
119番通報

消防指令センター

火事です

救急です



☆１１９番消防です
火事ですか
救急ですか

○○町○丁目○番○号
目標は○○の北側です

☆場所はどこですか

○○町○丁目○番○号
目標は○○の南側です

出　動

☆ハイ、わかりました
今、消防車（救急車）
が出動しましたので安
心してください

出　動

２階に逃げ遅れた人がいます

火元の建物に病気で寝たきりの人がいます

火事や急病人などの内容を聞きます

（内容を具体的に）
・病気、ケガか、事故か
・ケガ人は何人いるか
・傷病者はどんな容態か
・意識があるかどうか
・呼吸はあるか

あなたの名前と今使用している電話の番号を教えてください

豊橋太郎です
○○－○○○○番です

豊橋次郎です
○○－○○○○番です

お願い（位置情報通知システムについて）

● 自宅の電話や公衆電話から１１９番通報すると電話番号から住所を特定するため災害場所が瞬時にわかります。出来るだけ自宅の電話や公衆電話を利用してください。

また、携帯電話から通報する場合は、学校や病院など近くの目標となる建物等を確かめてから通報してください。

注　意

● いたずら電話は、絶対にしないでください。
本当に助けを求めている方の通報を受信できない場合があります。

● １１９番は緊急専用電話です。問い合わせに使用しないでください。

１１９番通報メモ

火災メモ	救急メモ
①火事です。 **場所は（町名、交差点や付近の目標物等）** **豊橋市　　町　　番地** **（　　丁目　　番地）** **マンション・アパート名・号室** **（　　）** **②燃えているもの** **（住宅、倉庫、山林、枯草等）** **③あなたのお名前** **電話番号**	**①救急です。** **場所は（町名、交差点や付近の目標物等）** **豊橋市　　町　　番地** **（　　丁目　　番地）** **マンション・アパート名・号室** **（　　）** **②病気やけがの内容（現在の症状）** **年齢・性別** **③あなたのお名前** **電話番号**

■ 火災などの災害がどこで発生したか知りたいとき
消防テレフォンガイド　　０５３２－５６－０１１９

■ 受診できる診療所や病院の情報を知りたいとき
愛知県救急医療情報センター　　０５３２－６３－１１３３

まさかの時の防災電話帳

火事・救急１１９　　警察１１０　　海上の事故１１８

豊橋市災害対策本部	５１-２０５５
豊橋市防災危機管理課	５１-３１１６
豊橋市中消防署	５２-０１１９
豊橋市南消防署	４６-０１１９
愛知県東三河総局	５４-５１１１
豊橋警察署	５４-０１１０
愛知県東三河建設事務所	５２-１３１１
中部地方整備局豊橋河川事務所	４８-２１１１
豊橋郵便局	５２-２１０１
豊橋南郵便局	４７-６９０２
豊橋市上下水道局	５１-２７０２
豊橋市保健所	３９-９１１１
ＮＴＴ西日本	局番なし １１３
中部電力豊橋営業所	０１２０-９８５-６３０
中部ガス豊橋支店	３２-５５１１
ＮＨＫ豊橋支局	５５-１１２１
ＪＲ東海豊橋駅	５２-２７５３
名古屋鉄道（豊橋駅）	５２-７６８１
豊橋鉄道（渥美線） 豊橋鉄道（市内線）	４５-４９２７ ６１-５７７１
愛知県救急医療情報センター	６３-１１３３
豊橋市災害ボランティアセンター(本部)	５２-１１１１

参考文献
「地震ものしりブック」　（財）静岡県防災情報研究所
「みんなで創る防災のまちKOBE」　神戸市消防局

メ　モ

メ　モ